Следующие шаги на «пути художника»

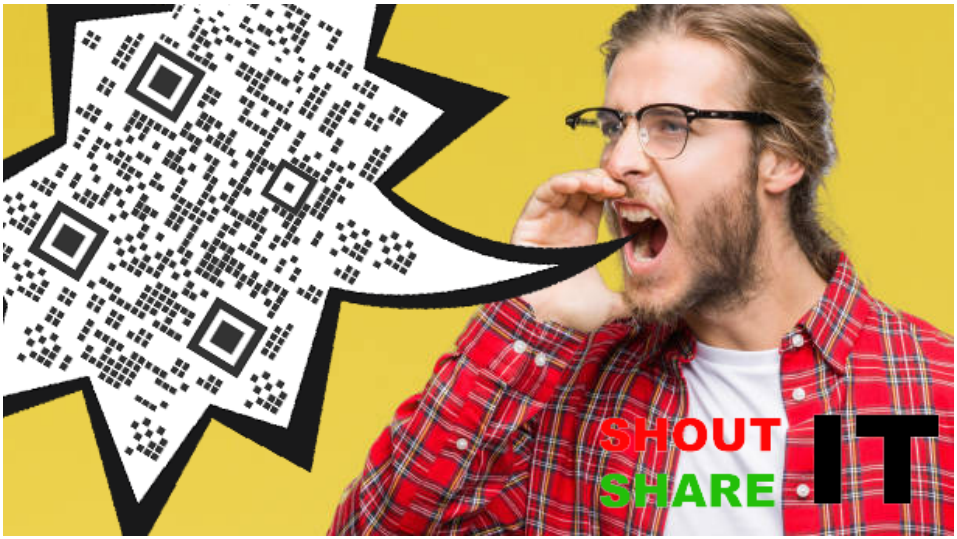
Долгие прогулки

Практический подход к творчеству

ДЖУЛИЯ КЭМЕРОН

автор бестселлера

«ПУТЬ ХУДОЖНИКА»


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Во второй части трилогии Джулия Кэмерон предлагает новый двенадцатинедельный курс по раскрытию творческого потенциала, наполненный глубоким осмыслением творческой жизни, а также различными упражнениями, заданиями, советами и цитатами великих людей. Это вдохновляющее пособие поможет по-новому осознать собственный творческий путь, раскрыть свои возможности и справиться с трудностями, возникающими на этом пути.

- Джулия Кэмерон
  - ○
  - ○
  - ○ Вступает в мир Иерусалим
  - ○ Введение
  - ○ Основные методы
    - ■
    - ■ МЕТОД ПЕРВЫЙ. Утренние страницы
    - ■ МЕТОД ВТОРОЙ. Творческое свидание
    - ■ МЕТОД ТРЕТИЙ. Еженедельная прогулка
    - ■ Как использовать основные методы
  - ○ НЕДЕЛЯ 1
    - ■ Собираемся в путь
    - ■ ЗАДАНИЕ. Поймите, что вы многое можете
    - ■ Обещание
    - ■ ЗАДАНИЕ. Выразите себя
    - ■ Снег
    - ■ ЗАДАНИЕ. Ничего не делайте
    - ■ Проверка
  - ○ НЕДЕЛЯ 2
    - ■ Творческая идентичность
    - ■ ЗАДАНИЕ. Определите свою творческую идентичность
    - ■ Стать больше
    - ■ ЗАДАНИЕ. Измените масштаб
    - ■ Трансформация
    - ■ ЗАДАНИЕ. Измените форму
    - ■ Проверка
  - ○ НЕДЕЛЯ 3
    - ■ Медицина
    - ■ ЗАДАНИЕ. Благословите дарованные вам блага
    - ■ Творчество – это терапия, а не психотерапия

- ЗАДАНИЕ. Создайте из проблемы коллаж
- Гнев
- ЗАДАНИЕ. Используйте гнев как топливо
- Картография
- ЗАДАНИЕ. Нанесите на карту свои интересы
- Проверка

○ НЕДЕЛЯ 4
- Авантюризм
- ЗАДАНИЕ. Изобразите себя в масштабе
- Глагол «быть»
- ЗАДАНИЕ. Позвольте себе быть
- Новое против старого
- ЗАДАНИЕ. Проведите диалог
- Проверка

○ НЕДЕЛЯ 5
- Сексуальность или забота
- ЗАДАНИЕ. Выпустите тигра из клетки
- Перестаньте быть «милыми», будьте честными
- ЗАДАНИЕ. Будьте милыми с собой («самовыражение» – от слова «сам»)
- Энергетические долги
- ЗАДАНИЕ. Энергично инвестируйте в себя
- Проверка

○ НЕДЕЛЯ 6
- Сдержанность
- ЗАДАНИЕ. Практикуйте сдержанность
- ЗАДАНИЕ. Спасайте и воскрешайте
- Входящие сигналы
- ЗАДАНИЕ. Ваша комната
- Основная работа
- ЗАДАНИЕ. Станьте частью сообщества
- Проверка

○ НЕДЕЛЯ 7
-
- Медленно, но верно: поток
- ЗАДАНИЕ. Медленно, но верно, главное – делайте
- Озарения
- ЗАДАНИЕ. География
- Закончите что-нибудь
- ЗАДАНИЕ. Двигайтесь по кривой обучения
- Проверка

○ НЕДЕЛЯ 8
- Заниматься творчеством, а не «творить»

- ЗАДАНИЕ. Сделайте что-нибудь для других
- Скорость и уязвимость
- ЗАДАНИЕ. Сбавьте скорость и прислушайтесь к своим чувствам
- Творческие вредители
- ЗАДАНИЕ. Займитесь экзорцизмом
- Проверка

○ НЕДЕЛЯ 9
- Беспокойство
- ЗАДАНИЕ. Вообразите идеальный день
- Страх
- ЗАДАНИЕ. Признайте свои страхи и распахните двери для помощи
- Беспокойство
- ЗАДАНИЕ. Найдите спокойствие в беспокойстве
- Неуверенность
- ЗАДАНИЕ. Осознайте свои достоинства
- Жалость к себе
- ЗАДАНИЕ. Немного пожалейте себя
- Сомнения
- ЗАДАНИЕ. Сомневайтесь в своих сомнениях
- ЗАДАНИЕ. Представьте себя эгоистом
- Проверка

○ НЕДЕЛЯ 10
- Оставьте драмы театру
- ЗАДАНИЕ. Ведите списки выполненных дел
- Хорошо становиться лучше!
- ЗАДАНИЕ. Учитесь учиться
- Друзья до, во время и после
- ЗАДАНИЕ. Опишите идеального коллегу
- Принимающий
- ЗАДАНИЕ. Найдите своего принимающего
- Проверка

○ НЕДЕЛЯ 11
- Поддержка
- ЗАДАНИЕ. Приободритесь
- Целостность
- ЗАДАНИЕ. Похлопайте себя по плечу
- Вернуться в седло
- ЗАДАНИЕ. Ой! Давай исправлю!
- Проверка

○ НЕДЕЛЯ 12
- «Стеклянная гора»
- ЗАДАНИЕ. Составьте карту «стеклянной горы»

        - Приземление
        - ЗАДАНИЕ. Что помогает приземляться вам?
        - Возраст и время
        - ЗАДАНИЕ. Месса всех святых
        - Служение
        - ЗАДАНИЕ. Красота как истина и истинная красота
    - Эпилог
    - Руководство для творческих кружков
        -
        - Советы
    - Рекомендации для чтения
    - Благодарности
- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4
    - 5
    - 6
    - 7
    - 8
    - 9
    - 10
    - 11
    - 12
    - 13
    - 14
    - 15
    - 16
    - 17
    - 18
    - 19
    - 20
    - 21
    - 22
    - 23
    - 24
    - 25
    - 26

Джулия Кэмерон
Долгие прогулки. Практический подход к творчеству

Julia Cameron
Walking in This World
The Practical Art of Creativity

Издано с разрешения David Black Literary Agency, P&R Permissions & Rights

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© 2002, Julia Cameron
© Издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2016

* * *

Книга посвящается Джереми Тарчеру – редактору, издателю и мечтателю.

Спасибо за ясность, мудрость и остроумие. Но главное, спасибо за дружбу

Вступает в мир Иерусалим

Безмерное счастье.
Воздух струится.
Взгляды прохожих
Как молоко.
Хлебом хотелось бы стать мне сейчас,
Чтобы вы силы свои подкрепили.
Тайная радость
Меня наполняет.
«Да», – пузырится
В венах моих.
Больно, что прячу его я сейчас,
Только и это пройдет.
Ласковый ветер,
Песенка гномов,
Улыбки деревьев
При виде меня.

Слышу осанну,
Слышу молитву:
Вступает в мир Иерусалим.
Вступает в этот мир Иерусалим[1].

Введение

Тусклый декабрьский день. Смотрю в окно на освещенный бледным солнцем Риверсайд-парк и вижу пожилую даму и ее спутника, которого она держит под руку. Медленно и осторожно двигаются они по мощенной булыжником дорожке, то и дело останавливаясь, чтобы понаблюдать за скачущей по ветке белкой или отважной голубой сойкой, бесстрашно выхватывающей крошки прямо у них из-под ног.

> Я стараюсь запомнить каждую фразу, каждое слово, которые мы с тобой произносим…
>
> *Антон Чехов*

Один из моих любимых способов общаться с друзьями – вместе гулять. Мне нравится это чувство растворенности в мире и друг в друге. Нравится, когда мою мысль прерывает ворон, пикирующий к земле с каменной ограды. Нравится медленное порхание осенних листьев, снежинок, яблоневых лепестков – каждых в свое время. Прогулки и беседы делают жизнь более человечной, приводят ее к древнему, очень комфортному состоянию. Мы проживаем жизнь со скоростью движения, шаг за шагом, и что-то в неспешной прогулке напоминает нам, как жить, чтобы насладиться дарованным временем.

Это ощущение наслаждения жизнью возникает автоматически – всякий раз, когда мне удается забыть о спешке и давлении. Наша планета прекрасна, и мы тоже – если только есть время это заметить. Сейчас я живу между Нью-Йорком и Нью-Мексико, между прогулками по дорожкам Риверсайд-парка и тропинкам, ведущим сквозь заросли шалфея, где следует опасаться гремучих змей. Они – настоящие хозяева этих мест, и тропинки оказываются лишь досадной помехой в их привычных маршрутах под ароматными соснами.

Именно во время таких прогулок ко мне приходят лучшие идеи. Именно благодаря им наступает долгожданная ясность. Именно в эти моменты я чувствую полноту жизни, свою связь со всем сущим; именно на прогулке меня посещает молитвенное настроение. Даже в Нью-Йорке можно ощутить себя пещерным человеком, ослепленным великолепием золотых закатов над городом. Всякий раз, когда представляется такая возможность, я гуляю с друзьями и замечаю, как нас объединяет даже молчание, какой свободной и искренней становится наша

беседа. Очень надеюсь, что продуманно неторопливая структура этой книги позволит вам присоединиться к таким прогулкам. Двигаясь медленно, быстрее пробиваешь многослойную защиту и отрицание и прикасаешься к живому биению творческого начала внутри каждого. Великий Творец создал этот мир, чтобы ослепить и потрясти нас. Соразмеряя свою скорость со скоростью мира, мы повышаем шансы того, что он нас потрясет и ослепит.

Десять лет назад я написала книгу «Путь художника», основной постулат которой прост: наше творческое начало по сути своей духовно, и мы можем работать (и гулять) бок о бок с Великим Творцом. Сегодня методика, описанная в той книге, мне по-прежнему кажется правильной. Мне – и больше чем миллиону читателей – все так же верой и правдой служат два главных ее инструмента: ежедневное написание трех так называемых утренних страниц и еженедельное сольное приключение под названием «Творческое свидание». За эти десять лет ничего не изменилось. Упражнения остались теми же. Добавилось лишь еще одно, также очень важное, – еженедельная прогулка.

Нет ничего, настолько полно раскрывающего красоту и мощь мира, в котором мы живем, как прогулка. Мы – художники, а это значит, что и телом своим должны пользоваться не только для перемещения по мелким повседневным делам. Еженедельная прогулка позволяет подняться над суетой, обрести свежую перспективу и новый уровень комфорта. Напрягая ноги, мы одновременно напрягаем и умы, и души. Недаром святой Августин, большой любитель гулять, в своих трудах использовал пометку Solvitur ambulando – то есть «проблема решена во время прогулки». В нашем случае решенная проблема может быть как земной – вроде несчастной любви, так и возвышенной – вроде концепции новой симфонии. Идеи посещают нас во время прогулки. И не только идеи, но и их ближайшие друзья – озарения. Часто, гуляя, мы минуем конкретное «что?» и приближаемся к более неуловимому «зачем?».

> Время – не линия, а последовательность точек «сейчас».
>
> *Тайсэн Дэсимару*

Возможно, полезно показать вам, как может выглядеть творческая практика. Она должна быть ежедневной и мобильной. Для этого нужны лишь бумага, ручка и пара обуви.

Я просыпаюсь, беру ручку и тетрадь для утренних страниц и обращаюсь мыслями к повседневной жизни, отмечая, что меня

волнует, раздражает, восхищает, мучает. Я вожу ручкой по бумаге так же методично, как трет мокрую одежду о камень тибетская женщина, стирая в горной реке. Это ритуал, привычный способ начать день и очиститься перед собой и Богом. Утренние страницы не предполагают притворства. Я именно такая, какой предстаю на них: мелочная, испуганная, не замечающая чудес вокруг себя. Но чем дольше я пишу, тем светлее становится – словно солнце поднимается над горами, и многое проясняется. Я начинаю видеть, почему боюсь, у кого должна попросить прощения, какими делами следует заняться в этот день, чтобы хоть немного продвинуться вперед, а потом могу вдруг ощутить вспышку озарения и увидеть за обыденным «что» ответ на тот самый вопрос «зачем?» (совсем как тибетская женщина: ослепленная лучом солнца, который отразился от ледяной шапки горной вершины, она на мгновение отрывается от стирки). Но по большей части написание утренних страниц – рутина. Я пишу их потому, что пишу. Я пишу их потому, что они «работают». Помогают мне отстирать ткань сознания.

> Лучшие мысли чаще всего приходят утром после пробуждения, еще в постели, или на прогулке.
>
> *Лев Толстой*

Раз в неделю у меня бывает маленькое приключение – творческое свидание. Да, именно маленькое. Я отправляюсь в магазин, где продают ткани. Или пуговицы. Проскальзываю в пыльную букинистическую лавку. Забредаю в отдел с птицами зоомагазина, где зяблики, волнистые попугайчики и кореллы пытаются привлечь внимание меланхоличного и неторопливого африканского серого попугая. А если повезет, это будет ковровая лавка, где можно прикоснуться к нитям вечности, сплетенным узелок к узелку. Или большой часовой магазин, где слышно ритмичное тиканье, похожее на биение сердца матери.

На творческом свидании я стараюсь ненадолго вырваться из бурлящего потока времени. Объявляю час, свободный от производственных ограничений, и даю себе шанс заняться «производством» собственного «я». Превращаюсь в одну из душ среди многих, становлюсь одной из целого букета жизней. Сделав шаг в сторону, остановив стрелку часов – хотя бы на час, чувствую прилив сострадания. «Мы – одно целое», – понимаю я. И еще: «Это прекрасно».

Вечная спешка, вечный стресс – в этом я ничем не отличалась от своих учеников и поэтому просто вынуждена была найти способ остановиться. К идее прогулок пришла не сразу – но что

тут поделаешь. Только после сорока осознала всю мощь этого важного инструмента. И теперь по возможности каждый день, но минимум раз в неделю я совершаю продолжительные, освежающие душу прогулки.

Учитывая плотность нашей жизни, время для таких прогулок можно выкроить, если проехать на метро на одну остановку меньше или утром выйти из дома на несколько минут пораньше и, отказавшись от обычной короткой поездки на такси, пройти нужное расстояние пешком. Можно гулять в обед или поздно вечером. То, *как* вы гуляете, значит меньше, чем то, что вы *вообще* гуляете. Во время прогулки происходит диалог между вашим внутренним учителем и тем, с которым вы познакомитесь на этих страницах.

Идеи приходят отовсюду.

Альфред Хичкок

Со времени выхода книги «Путь художника» я услышала много чудесных историй. Ко мне подходят в ресторане или просто на улице со словами: «Ваша книга изменила мою жизнь». Мне нравится быть каналом передачи информации – потому что я всегда была именно им. Я просто записала принципы божественного вмешательства в наши жизни, которое происходит в моменты, когда мы занимаемся творчеством, подключая тем самым своего Великого Творца. По сути, я учу тому, что все мы «подключены» и что стоит это осознать и поддаться этому, как становишься звеном древней и прочной цепи: Великий Творец любит художников и, как всякий влюбленный, только и ждет момента, чтобы ответить на любовь, которую мы готовы ему предложить.

Как мы обращаемся к Богу, неважно. Важно, что обращаемся. Будем считать его интерактивным, великодушным, благожелательным творческим началом вселенского масштаба, которое наполняет ветром паруса нашей мечты и смягчает посадку после творческого полета. Это Великий Творец, и он заинтересован в нашем человеческом творческом начале, естественно и неизбежно поддерживает его, признавая наши креативные идеи как собственных детей.

Вступая в этот мир, мы не должны считать себя сиротами. Наши молитвы будут услышаны. Есть кто-то или что-то, в чьем сердце они непременно отзовутся. Когда мы меняем внутреннюю жизнь, перемены происходят и во внешней. Да, она меняется в результате вмешательства этого внимающего нам начала, как во время прогулки с близким другом, который, выслушав вас,

скажет: «А может, тебе попробовать сделать то-то? О, только посмотри на эту огромную белку!»

Всех художников, настроенных на его волну, Великий Творец убеждает, умасливает и укрепляет одинаково. Речь не о том, что Бог, как Бёрджесс Мередит, стремится из каждого из нас сделать Рокки (хотя этот образ и не так уж плох). Бог сам Великий Художник и перед каждым художником предстает именно в той форме или формах, которые наиболее полезны и необходимы для его творческого раскрытия. Его доброта проявляется, когда, где и как она нам нужнее всего. Одна женщина знакомится с учителем пения. Другая находит поставщика отличной пряжи. Кто-то получает бесплатную возможность монтировать видео в программе AVID. Кто-то обнаруживает магазин для художников, в котором продаются лучшие в мире немецкие точилки.

Нет ничего слишком мелкого. Нет ничего слишком крупного. Если мы ходим гулять, ежедневно пишем утренние страницы и еженедельно отправляемся на творческие свидания, то начинаем понимать сферу интересов и масштаб Бога, взор которого обращен одновременно и на воробышка, и вглубь необъятной Вселенной. Мы часть этого и, уже в силу того, что протягиваем ему руку, – его партнеры в жизни.

Наши стремления и есть наши возможности.

Сэмюэл Джонсон

По мере продвижения вперед обнаруживаем, что не одиноки на этом пути. Одиночество, которого мы боимся в искусстве, по сути, становится результатом отрыва от творческого начала, от творца в своей душе. Стоит действительно попробовать что-то сделать, и мы встретимся с этим творцом. И если пытаться снова и снова, у нас – и из нас – будет получаться все больше и больше. «Отец, пребывающий во Мне, Он творит дела».

На протяжении многих веков художники говорят о вдохновении. Рассказывают о голосах свыше, которые слышат, когда готовы услышать. Восклицают, слившись со своим творческим началом, с внутренним творцом: «Эти идеи приходят откуда-то извне!» Такие идеи могут – и будут – приходить к каждому из нас. Они – словно белки, скачущие по ветвям. Словно нежный отсвет заката на скулах. Словно легкое, но ощутимое прикосновение неведомого, которое мы ощущаем, когда готовы к этому.

Книга «Долгие прогулки» задумывалась как спокойное паломничество. Прогуливаясь и разговаривая, мы будем

разбирать тему за темой из тех, что так волнуют наши души. Я говорю про души потому, что творчество – занятие скорее духовное, чем интеллектуальное. Творчество – это ежедневная духовная практика и, как любая духовная практика, одновременно и таинственно, и методично.

Предполагалось, что эта книга должна развеять мифы о препятствиях, встречающихся на творческом пути. В ней разобраны проблемы, типичные не только для начинающих творцов, но и для тех, кто довольно далеко продвинулся по этому пути. Если теперь уже можно с уверенностью сказать, что «Путь художника» помог многим путешественникам отправиться в плавание по морям творчества, новая книга должна обеспечить их необходимым для дальней дороги провиантом: ясностью и ободрением. Творческая жизнь – захватывающая, но трудная. Облегчить ее может наличие единомышленников и друзей.

Вступая в этот мир, мы двигаемся шаг за шагом, и в этой прогулке нас сопровождают ангелы, чье присутствие невидимо, но ясно ощутимо. И если мы откроемся неземному руководству – прислушиваясь к своему творческому началу, – то и в нашем мире, и в наших чересчур земных сердцах станет больше неземной красоты.

Дело твоей жизни и есть главный соблазн.

Пабло Пикассо

Основные методы

Многие читатели предыдущих книг «Путь художника» и «Золотая жила» знакомы с основными методами моей творческой практики. Новичкам только предстоит с ними познакомиться. Поэтому неплохо бы найти время и вспомнить или узнать эти три простых метода: утренние страницы, творческое свидание и еженедельная прогулка. Прошу вас практиковаться в них на протяжении всего курса.

МЕТОД ПЕРВЫЙ. Утренние страницы

Утренние страницы – основной инструмент восстановления творческого начала. Я считаю их фундаментом любого творчества. Три страницы «потока сознания», написанные до того, как начнется ваш день, необходимы для расстановки приоритетов, прояснения и обоснования того, чем вы будете сегодня заниматься. Кто-то назвал эти сумбурные, поверхностные, порой слезливые тексты «канализацией для ума», поскольку в них так легко излить свой негатив. В утренних страницах отражается все ваше беспокойство: враждебные интонации в голосе любимого человека, неприятный стук в двигателе автомобиля, неопределенность с тем, где в этом месяце взять деньги на квартиру. В них есть место для сомнений по поводу дружбы, рассуждений о возможности работы, напоминания купить наполнитель для кошачьего туалета. В них то и дело встречаются темы переедания, недосыпания, злоупотребления алкоголем и бесплодных раздумий – этих любимых инструментов прокрастинации художников.

> …все мы нуждаемся в покое и исцелении, которые несут тщательно лелеемые нами ритуалы.
>
> *Сара Бан Бретнач*

Я пишу утренние страницы уже 20 лет. Они были свидетелями моей жизни в Чикаго, Нью-Мексико, Нью-Йорке и Лос-Анджелесе. Они провели меня через написание книг, сочинение музыки, смерть отца, развод, покупку дома и лошади. Они направили меня на уроки игры на фортепиано, стимулировали занятия спортом, подтолкнули к энергичной переписке с важным для меня человеком, к увлечению кулинарией, к перечитыванию и переделке старых рукописей. Нет ни одного уголка моей жизни и ума, которые не нашли отражения в утренних страницах. Они стали метлой, которая чисто выметает мое сознание и готовит его к дневному потоку свежих мыслей.

Утренние страницы я пишу в «Тетради для утренних страниц “Пути художника”», разработанной специально для этих целей. Вы можете писать свои утренние страницы в блестящем блокноте со спиральным блоком. Некоторые используют для этого компьютер, хотя я все же настоятельно советую писать от руки. Даже рисунок строчек многое говорит мне о состоянии и ясности

мыслей. Конечно, иногда писать утренние страницы бывает трудно. Они кажутся напыщенными, скучными, банальными, в них случаются повторы или вовсе сквозит депрессия. Я научилась писать, несмотря на периоды хандры, и уверена, что утренние страницы стали частью курса лечения. Мне встречались люди, «слишком занятые» для того, чтобы писать что-либо. Сочувствую, но сомневаюсь, что без этого упражнения их жизнь имеет хоть какие-то шансы стать менее напряженной.

> Мы должны быть готовы отказаться от запланированной нами жизни в пользу жизни, которая нас ожидает.
>
> *Джозеф Кэмпбелл*

Знаю, есть такой парадокс: утренние страницы одновременно и отнимают время, и даруют его. Такое ощущение, что, записывая на бумаге свое внутреннее «кино», мы обретаем свободу действий в реальной жизни. Внезапно день наполняется еле заметными точками выбора и крошечными промежутками времени, которые можно использовать вполне осознанно. Самый простой пример: мы пишем «нужно позвонить Элберте», и эта зацепка побуждает действительно позвонить ей, когда выдается свободная минута. Когда пишешь утренние страницы, все обычно начинает складываться «правильно». День начинает принадлежать нам. Нашими жизнями больше не управляют планы и приоритеты других людей. Мы по-прежнему думаем о других, но теперь думаем и о себе тоже.

Мне нравится считать написание утренних страниц процессом вывода информации, но не в привычном смысле, не из некоторого внешнего по отношению к нам хранилища. Нет, утренние страницы – это вывод *нашей* информации. Способ приблизиться к главному: своим истинным ценностям, ощущениям, планам. Это занимает примерно полчаса – обычно именно столько отводят на медитацию. Я думаю, что утренние страницы – своеобразная медитация, наиболее мощная и освобождающая форма для гиперактивных людей западной культуры. На бумагу выплескиваются беспокойство, фантазии, тревоги, надежды, мечты, страхи и мысли. Она становится экраном, отражающим наше сознание. Перед глазами скользят мысли, словно облака, перетекающие через горный перевал.

Я начала писать утренние страницы, живя у подножия горы Таос в Нью-Мексико. Тогда я чувствовала себя в тупике – и в личной жизни, и в творчестве, и в карьере. Как-то утром

просто пришла идея написать утренние страницы – и с тех пор я это делаю каждый день. День за днем, страница за страницей я распутывала узлы своей карьеры, жизни и любви. Страницы указали мне путь там, где, казалось, пройти невозможно, и я следую за ними и верю, что пока пишу их, путь не окончится. Я прошу вас писать утренние страницы, пока вы читаете эту книгу, и надеюсь, что вы будете делать это и дальше. Они приведут вас к внутреннему учителю, глубина которого вас поразит. Только вы можете открыть эту дверь. И я очень надеюсь, что вы ее откроете прямо сейчас.

МЕТОД ВТОРОЙ. Творческое свидание

Второй метод, жизненно необходимый для творческого возрождения, – это творческое свидание. Оно основано на стремлении к приключениям и автономии и представляет собой еженедельную часовую одиночную экспедицию ради исследования чего-то яркого или интересного для творческой составляющей вашей личности. Если утренние страницы – это работа, то творческие свидания – игра. Но не позволяйте себе пропускать их, считая менее важными. Фраза «игра воображения» дорогого стоит, ведь искусство *и есть* результат разыгравшегося воображения. Художник, который забыл, как играть, вскоре забудет и как работать. Без практики еще труднее совершить прыжок в неизведанное, сделать шаг к бумаге, сцене или мольберту.

> Как же легко становится, когда понимаешь, что можешь одновременно и творить, и быть счастливым.
>
> *Джеймс Холл*

Кроме того, творчество по сути своей основано на образах. Мы погружаемся в глубины сознания в поисках образов и событий, которые могло бы использовать наше воображение. Если вести себя необдуманно, легко исчерпать внутренний колодец, истощить запас образов. В поисках того, что сказать, сделать или написать, мы все реже натыкаемся на достойные идеи. Нас ничего не «цепляет».

Сознательное использование метода творческого свидания раз в неделю – или в два раза чаще, если чувствуете, что выдохлись, – наполняет внутренний колодец и улучшает самочувствие. Когда практикуешь творческие свидания, заметно повышается чувство синхронности – это поразительное ощущение того, что находишься в правильном месте в правильное время. Как прикованный долгое время к постели больной все сильнее чувствует раздражение и клаустрофобию, так и художник без творческих свиданий начинает страдать от духоты. Знаю это по своему опыту, поскольку подолгу болела. И всегда при возвращении к практике творческих свиданий мое самочувствие улучшалось, а результаты работы становились глубже и масштабнее.

Интуиция – это когда твое творческое начало пытается что-то тебе сказать.

Фрэнк Капра

Я прошу вас на протяжении всего курса – а желательно и после его окончания – еженедельно «выходить» куда-нибудь со своим внутренним художником. Рассчитывайте столкнуться с сопротивлением и саботажем, источниками которых будете вы сами: стоит начать планировать что-то авантюрное и интересное, как нечто внутри восстанет против свидания. Наш внутренний художник – натура изменчивая, уязвимая и ранимая, как ребенок, родители которого развелись. Как минимум раз в неделю он требует вашего безраздельного внимания, чтобы иметь возможность поведать о своих мечтах и проблемах. Это может быть болезненно – так стоит ли удивляться, что мы порой избегаем таких контактов? Будьте готовы сопротивляться своему сопротивлению.

МЕТОД ТРЕТИЙ. Еженедельная прогулка

Большинство людей живут на бегу, они слишком заняты и слишком торопятся, чтобы гулять. Нас осаждают дела и проблемы, и мы считаем прогулки непозволительной тратой времени – бесценного времени. «Когда мне гулять?» – это превращается в еще одну проблему, в еще один вопрос для нашего и так перегруженного ума. Но истина в том, что ключ к решению проблем как раз и кроется в этих самых прогулках.

Именно в сложный период потери ориентиров и в личной, и в творческой жизни я обнаружила способность прогулок приносить облегчение и помогать находить решения проблем. В те времена у меня была машина, которую я называла «Луиза», – пикап «шевроле» 1965 года. Каждый день я сажала в нее полдюжины собак и ехала по проселочной дороге в бескрайние заросли полыни. Преодолев пару километров, останавливала машину на обочине и давала возможность собакам бегать где захотят – оставаясь в пределах досягаемости моего оклика, конечно. А потом отправлялась на прогулку. Я делала 45-минутную петлю, вначале на юг, потом на восток в сторону подножия холма, затем поворачивала к северу и наконец брала курс на запад, прямо на гору Таос. Я шла, и меня переполняли эмоции. Я оплакивала распавшийся брак и потерю отца, который многие годы был моим творческим компаньоном. Я шла и отчаянно просила небеса дать мне наставление. На фоне горы проплывали облака. Однажды я посмотрела на одно из них и почувствовала, что получила наставление, которого ждала. Я знала, что и как писать, и знала, что должна написать это. День за днем, прогулка за прогулкой, шаг за шагом моя печальная и запутанная жизнь начала выправляться. Я сказала «выправляться», поскольку все, что я делала сознательно, – просто продолжала идти. И с тех пор не перестаю это делать.

«Продолжай идти» – это хороший совет, какой бы ни была ваша проблема, будь то неподдающийся сюжет или серьезный личностный конфликт. У американских индейцев есть обряд «поиска видений», у австралийских аборигенов – традиция долгих прогулок в уединенных местах. И тем и другим известно, что прогулка «прочищает» ум, который в нашей культуре ошибочно считается средоточием мудрости, а не источником проблем. Я прошу на протяжении всего курса совершать минимум по одной 20-минутной прогулке раз в неделю. Вы обнаружите, что эти прогулки помогают фокусировать мысли и стимулируют творческие прорывы. Вы вступите в контакт с магическим миром

идей – иной реальностью, хорошо знакомой шаманам и духовным искателям. Очень надеюсь, что за время курса у вас выработается привычка к прогулкам и разговорам с людьми, которых вы любите.

Всему, что нам нужно научиться делать, мы учимся делая.

Аристотель

Как использовать основные методы

1. Поставьте будильник на полчаса раньше обычного времени, встаньте и напишите от руки три страницы потока сознания. Не перечитывайте их и не давайте читать никому другому. В идеале было бы запечатать написанное в плотный конверт или спрятать. Добро пожаловать в мир утренних страниц. Они вас совершенно изменят.

2. Пригласите себя на творческое свидание. Вы будете отправляться на него еженедельно на протяжении всего курса. Вот самый простой пример такого свидания: зайдите в местный магазин игрушек. Рядом с кассой найдете стенд с предметами, рассчитанными на импульсивную покупку: звездочки-стикеры, забавные карандаши и ручки, жидкость для пускания пузырей и всевозможные наклейки. Позвольте своему художнику что-нибудь выбрать. Например, золотые звездочки, по одной за каждый день, в который вы напишете утренние страницы, – то есть, будем надеяться, из расчета семь в неделю. Смысл творческого свидания – не столько стремление к мастерству, сколько к тайне. Сделайте что-то, что может очаровать и соблазнить вашего внутреннего художника.

3. Отправляйтесь на еженедельную прогулку. Наденьте самую удобную одежду и обувь. Настройтесь на приятную 20-минутную прогулку. Можете выбрать парк, тропинку в лесу или городской маршрут. Где вы гуляете – не столь важно, важнее, что гуляете. Ходите достаточно долго, чтобы почувствовать легкость в теле и мыслях. Может статься, вам понравится гулять и вы захотите делать это чаще раза в неделю. Прогулки точно помогут переварить содержание этого курса.

Творческий контракт

Я, _____, обязуюсь регулярно применять три основных творческих метода. На протяжении этого курса я буду ежедневно писать утренние страницы, раз в неделю проводить творческие свидания и отправляться на прогулку. Кроме того, я обязуюсь заботиться о себе, много спать, хорошо питаться и общаться с близкими друзьями.

_____ Подпись

_____ Дата

НЕДЕЛЯ 1
Раскрываем чувство оригинальности

На этой неделе начнется ваше творческое паломничество. И начнется оно с вас. С того, где вы, с кем вы, в это самое время, в этом самом месте. Вы можете чувствовать надежду, скепсис, восторг, сопротивление или все сразу. Материалы и задания первой недели помогут зафиксировать то «я», от которого вы пытаетесь убежать. Избегая творческого начала, мы избегаем себя. Открывая свое творческое начало, мы открываем себя – ровно в тот самый момент. Готовность быть собой и создает источник оригинальности.

Собираемся в путь

Вы говорите, что хотите заниматься творчеством. Хотите начать – или продолжить. Это хорошо. Нам не помешает мир, наполненный творчеством, а это значит, что нам нужны именно вы и тот вклад, который вы и только вы способны в него внести. Но для этого необходимо с чего-то начать, и часто именно в этом кроется проблема.

«Уже слишком поздно».

«Я недостаточно талантлив».

«Я никогда это не потяну».

У всех есть свои страхи, и они кажутся такими же реальными, как кресло, в котором вы сидите. В кресле можно съежиться, а можно выпрямиться. Иногда нужно сесть прямо, невзирая на боль в мышцах шеи и спины, и просто начать что-то делать. Так и с творчеством. Нужно просто начать.

Все дерзновения начинаются изнутри.

Юдора Уэлти

Начните с себя, с того, *кто* вы есть. Чтобы попасть в намеченную точку творческого пути, нужно откуда-то отправиться. И лучше всего с того места, где вы находитесь сейчас. Это верно и для начинающего художника, и для того, кто уже давно в дороге. На самом деле зрелые художники часто теряют время и энергию, лелея завоеванный ими статус, в то время как истина проста: им нужно просто начать сначала.

Тексту ведь все равно, где вы его создаете. Важно, что вы *делаете* это. То же истинно и для рисунка. Я видела, как один мой друг потерял целый год, потому что «не мог работать без мастерской». Когда мастерская появилась и он вернулся к работе, то создал несколько довольно крупных картин, но гораздо больше – прекрасных миниатюр углем и карандашом, которые мог бы рисовать даже на тумбочке для телевизора, если бы было такое желание. А он не работал – и не потому, что мастерской не было, а потому что просто не работал. Место для творчества есть в любой жизни, какой бы насыщенной событиями и людьми или, наоборот, скучной и пустой она ни была. Мы и есть те препятствия, на которые ссылаемся.

Если вы – начинающий музыкант и хотите научиться играть на фортепиано, то сядьте за него и коснитесь клавиш. Отлично. Завтра вы можете снова сесть за фортепиано и коснуться клавиш.

Пять минут в день лучше, чем ноль. Пять минут могут превратиться в десять, совсем как легкие объятия могут перерасти в нечто более страстное. Заниматься творчеством – значит заниматься любовью с жизнью. Мы раскрываемся творчеству, как раскрываемся любви.

Вместо того чтобы стремиться овладеть той или иной формой искусства, ограничьтесь приветственным поцелуем, попыткой привлечь к себе ее внимание, узнать получше в ходе коротких соблазнительных встреч. Кто из нас не губил излишней поспешностью многообещающие отношения? Кто из нас не губил творческие начинания слишком высоко установленной планкой? С этим сталкивались большинство.

Выполнять какую-то крупную творческую задачу – все равно что пересекать Соединенные Штаты от побережья до побережья, от Нью-Йорка до Лос-Анджелеса. Для начала нужно сесть в машину. Начать движение. Иначе никогда не попадете туда, куда хотите. И если заночуете в Нью-Джерси, это будет значить лишь, что вы пересекли Гудзон и уже в пути. Даже робкое начало – это начало. Вместо того чтобы зацикливаться на больших скачках, которые могут пугать масштабом и казаться невозможными, лучше сосредоточиться на первом маленьком шаге, а потом на следующем маленьком шаге. «О боже, – воскликнете вы, – но ведь в этих детских шагах нет ничего драматичного!» А вы задумайтесь: когда ребенок делает свой первый шаг, это же *очень* драматичный момент.

Сегодня почтальон принес большой конверт от моего друга, прирожденного рассказчика, который много лет ждал возможности начать писать – и не писал. В июне прошлого года, в один из вполне обыденных дней, Ларри сделал экстраординарный шаг: взял ручку и начал писать. И вот у меня в руках увесистая стопка бумаги. Все, что от него требовалось, – просто начать. А потом снова начать – на следующий день.

Часто, мечтая о более творческой жизни, мы делаем это под саундтрек настоящей драмы. В голове звучат громкие диссонирующие аккорды, и мы проигрываем сценарий ухода от любящих людей и начала одинокой жизни, возможно, даже несколько экстравагантной, но в которой мы становимся Художником с большой буквы. Когда я слышу о таком плане, обычно говорю: *«О'кей. Сделай это»*. Знаю по опыту, что мой внутренний художник добивается лучших результатов, когда ставки не столь высоки. Когда я удерживаю драму в границах страниц, их количество растет быстрее.

Неприятно об этом говорить, но занятия творчеством немного напоминают сидение на диете. В первый день нужно лишь начать,

и то, что вы в это день сделаете, станет началом пути к успеху или провалу. Целую книгу я сегодня написать на смогу, а одну страницу – вполне. Я не смогу сразу стать состоявшимся пианистом, но в состоянии выделить 15 минут на занятия музыкой. Пусть вы не можете сегодня рассчитывать на персональную выставку в Сохо, но вполне способны нарисовать своего кокер-спаниеля, вальяжно устроившегося в старом кожаном кресле, или сделать набросок руки любимого человека. Вы *можете* начать.

Творчество – это вдохновение вкупе с инициативой. Это поступок, основанный на вере, и слово «поступок» здесь столь же важно, как и слово «вера».

> Реализовать себя можно только в том случае, если работаешь плодотворно, если можешь раскрыть собственный потенциал.
>
> *Иоганн Гете*

Если мы ничего не делаем для реализации своей мечты, она остается мечтой. Лишь вкупе с твердым намерением воплотиться в жизнь мечта может стать реальностью. И сделать это можно лишь действуя. У слов «реальность» и «реализовать» один корень. Только отбросив крючок с наживкой намерения, можно двинуться в сторону реализации своей мечты. Только переключившись с установки «я хотел бы сделать» на установку «я сделаю», можно превратиться из жертвы в победителя. Когда мы знаем, что «будем делать», сила нашей воли накладывается на силу будущих событий. И поэтому то, что мы «будем делать», становится тем, что «произойдет». Чтобы доказать это самим себе, нужно объединить огромность нашей мечты с маленькими, конкретными и выполнимыми «следующими шагами». С каждым следующим маленьким шагом чуть ближе становятся шаги крупные – при этом визуально уменьшаясь в размерах. Если мы продолжаем делать маленькие шаги, тем самым снижая то, что принято называть «большим риском», к моменту, когда риск окажется у наших дверей, он обернется очередным следующим шагом: маленьким, выполнимым, важным, но не драматическим. Многие не могут начать творить, поскольку думают, что нужно заранее точно знать конечный результат своих усилий и быть уверенными, что мир примет его. Фактически мы требуем гарантий успеха прежде, чем сделаем первый, самый важный для этого шаг. Этот шаг – посвящение себя работе.

Ответственность рождается в мечтах.

Уильям Йейтс

Когда мы понимаем, что хотим создать что-то – книгу, пьесу, музыкальную композицию, стихотворение, картину, – начинаем страстно хотеть исполнения этого желания. Мы рвемся заниматься творчеством с такой же страстью, как могли бы рваться заниматься любовью. Все начинается с желания, а желание подразумевает, чтобы мы действовали с целью его удовлетворить.

Несмотря на то что наша культура поощряет стремление к немедленному удовлетворению своих желаний, нас не учат решительно реализовывать творческие планы. Вместо этого учат подолгу размышлять над ними, сомневаться, обдумывать и так и эдак. Короче говоря, тренируют забалтывать стремление посвятить себя творчеству.

Кинорежиссер Мартин Ритт говорил, что интеллектуальная деятельность – враг искусства, и призывал художников следовать слогану Nike: «Просто делай это». Речь не о том, что мозги вредят творчеству; скорее, о том, что их следует использовать для занятий творчеством, а не для размышлений о них. Наш враг – не собственно размышления, а чрезмерно долгие размышления.

Сейчас поймете, в чем проблема чрезмерно долгих размышлений: предположим, вы работаете над *концепцией* запуска какого-то проекта. Представьте свой проект в виде «стрелы желания». Вообразите, что перед вами мишень, вы натягиваете тетиву… и начинаете размышлять об этом. Беспокоиться. Гадать, правильно ли целитесь, не взять ли чуточку выше или ниже. Ваша рука начинает уставать. Потом дрожать. Если даже в конце концов удастся выпустить стрелу, полет ее будет не очень уверенным и быстрым. И это результат ваших колебаний по поводу того, *как* следует стрелять. Короче говоря, ошибка в том, что в самом начале процесса вы думали о его конце. Хотели определенности, которая приходит со временем и которую нельзя гарантировать заранее. Пренебрегли процессом, сосредоточившись на результате: попаду ли я в яблочко? Мы забываем, что направление движения задается нашими намерениями. Если выбираем цель сердцем – «я желаю делать *это*», – она окажется правильной. На самом деле затасканное слово «желание» – лучший компас для творчества. Жокеи, скачущие на лошадях через барьеры, рассказывают, что преодолеть препятствие можно, лишь перебросив свое сердце через барьер, после чего за ним последует и лошадь. Мы должны сделать то же самое.

Мы привыкли разводить вокруг творчества столько канители, что забываем задать самый простой и очевидный вопрос: я хочу им заниматься? Если да, тогда начинайте. Выпускайте стрелу.

Но, делая этот шаг, мы не одиноки. Может показаться, что мы, как Шут из колоды карт таро, беззаботно бросаемся в неизвестность, но это не так. Великий Творец – сам художник и партнер других художников. В момент посвящения себя творчеству мы открываемся ему. Автоматически становимся его партнерами. Джозеф Кэмпбелл говорит, что ему «помогали тысячи незримых рук». Мне они представляются невидимым каркасом любого творческого проекта. Это как стрелку перевести или уронить первую костяшку домино: уверовав и совершив первое действие, запускаешь трансцендентную цепную реакцию. И что-то – или кто-то – тоже начинает действовать.

> Без энтузиазма не было бы возможным ни одно великое начинание.
>
> *Ральф Эмерсон*

Именно в момент, когда мы выпускаем стрелу желания, по-настоящему начиная проект, срабатывает спусковой крючок, включающий механизм поддержки нашей мечты. Именно *мы* – тот двигатель, который приводит вещи в движение; люди и события лишь резонируют в такт нашей бешеной решимости. Энергия привлекает энергию. Выпущенная стрела – словно мчащийся по шоссе пикап, за которым пускаются в погоню все окрестные собаки. Мы генерируем энергию и возбуждение. Потом подключаются остальные. «Построй, и они придут»[2].

Творческая энергия – прежде всего энергия. И когда мы беспокоимся о создании вместо того, чтобы создавать, мы ее растрачиваем. Колебания – как прокол шины. Пикап уже не мчится по шоссе и может вовсе вылететь с дороги. У проекта спустило колесо.

Значит ли это, что мы должны броситься вперед без оглядки? Нет, это значит лишь то, что если у нас есть заветное желание, следует начинать действовать. Именно эти действия, основанные на вере, двигают горы… и создают имена.

Книга, которую вы держите в руках, написана в Манхэттене, в моей квартире на Риверсайд-драйв, и в спальне второго этажа дома на севере Нью-Мексико, а еще в машине по дороге между ними. Ни одно из этих мест не соответствует моим романтическим представлениям о том, что значит быть настоящим писателем. В этих представлениях я должна или уехать в Австралию и бродить там по пустынным пляжам

в поисках вдохновения, или мерзнуть в хижине в Йосемитском национальном парке, где зимой нечего делать, кроме как дрожать от холода и писать. Творчество такого рода отдает прогулкой по углям или банджи-джампингом[3] – короче, определенно чем-то пугающим, чем я точно не хотела бы заниматься по своей воле в следующие несколько минут. Ирония творческой жизни в том, что хотя мы создаем драмы на бумаге, им почти нет места в процессе творения. Даже те знаменитые художники, жизни которых известны яркими драматическими событиями, были очень сдержанными с точки зрения привычек, связанных с работой. Хемингуэй писал 500 слов в день независимо от перипетий личной жизни. Композитор Ричард Роджерс придумывал мелодию каждое утро, с девяти до полдесятого. Короткий рабочий день его коллеги Оскара Хаммерстайна начинался в шесть утра на его ферме в Далстоне. Никакого гламура или драмы, а на выходе – стабильный и удивительный результат. Это говорит о том, что мы продвинемся по пути творчества гораздо дальше, если будем спокойно делать что-то небольшое и посильное каждый день – и в той жизни, которая у нас уже есть.

Во многом трудности с началом работы вызваны нашим представлением о том, что «так много предстоит сделать». Мы считаем творчеством продукт, а не процесс его создания – «так много предстоит сделать»: думая так, мы отделяем себя от Бога. Почти всегда нежелание начать вызвано боязнью того, что мы одиноки – вроде крошечного Давида, на пути которого стоит гигантский Голиаф. Но мы не одиноки.

Повсюду присутствует Бог. Творчество – прямой путь к нему, и вовсе не требуется проходить какие-то расстояния в реальном мире, чтобы обрести божественную благодать: она в том, что мы сами творим.

Гете сказал: «Всякий раз, когда вы думаете или верите, что можете сделать что-то, беритесь за дело, поскольку в действии есть волшебство, благодать и сила». И это не просто привычное клише. Это свидетельство духовного опыта – опыта, который можем иметь мы все, стоит лишь сдвинуться с начальной точки, отбросить привычную холодную отстраненность и активно искать прикосновения руки Великого Творца, протягивая ему собственную руку.

Если мы перестанем прокручивать в голове ужастики со страшной музыкой в качестве звукового сопровождения и начнем слушать веселые песенки вроде Whistle While You Work или Zippity Doo-Dah, уже начнем потихоньку продвигаться вперед. Нужно вернуться к реальности. Творчество – это когда

занимаешься творчеством, ничего драматического в этом нет. Пуччини мог писать «Мадам Баттерфляй», но не переставал при этом мурлыкать под нос, гуляя по залитым солнцем улицам. Он все так же любил пасту и проводил с друзьями достаточно времени, его даже хватало на проделки, о которых потом долго судачили деревенские сплетники. Высокое искусство создают люди, у которых есть друзья и которые питаются не одним лишь вдохновением.

> В дар я хотел бы получить и часы веселья, и часы труда.
>
> *Райнер Рильке*

ЗАДАНИЕ. *Поймите, что вы многое можете*

Часто мы испытываем чувство бессилия, потому что не видим, какими конкретными действиями можем изменить ощущение тупика. В такие времена лучше не быть слишком прямолинейными. Иногда нам нужна лишь толика тяжелого физического труда в любой творческой области. Если больше ничего не спасает, избавиться от роли жертвы поможет творческая работа. Внезапно мы понимаем, что есть варианты выбора, а наша пассивность, по сути, просто хроническая лень, прикрывающаяся праведным гневом: «Если я не в состоянии сделать X лучше прямо сейчас, то лучше вообще ничего делать не буду». Вместо этой установки попробуйте другую.

> В раю ангел не представляет собой ничего особенного.
>
> *Бернард Шоу*

Возьмите ручку и напишите в столбик числа от 1 до 20. Перечислите 20 небольших творческих действий, которые вы *могли бы* предпринять. Например:

1. Покрасить подоконник на кухне.
2. Украсить кружевами дверь в спальню.
3. Пересадить примулу в более подходящий горшок.
4. Заменить занавеску в ванной.
5. Купить фотоальбом и вставить в него фотографии собаки.
6. Послать сестре рецепт сливочной помадки, который она просила.
7. Послать сестре сливочную помадку.
8. Купить красные носки.
9. Надеть их в церковь.
10. Собрать в один файл стихи, которые мне нравятся.
11. Отправить каждому из друзей по отличному стихотворению.
12. Сфотографировать то, как я живу, и отправить фото бабушке.
13. Завести «сосуд для Божьих даров» – всего, о чем мечтаю и на что надеюсь.
14. Завести корзину «К черту!» для того, что меня раздражает, возмущает и пугает.
15. Организовать вечеринку и попросить всех гостей подготовить хорошую историю о привидениях.

16. Сварить суп.

17. Выбросить всю одежду, которая хоть чуть-чуть не нравится.

18. Купить CD-плеер для машины и зарядить его дисками.

19. Пойти в парфюмерный магазин и купить хорошие духи или одеколон.

20. Сходить со старым другом в океанариум.

Обещание

Очень часто мы становимся слишком занятыми, чтобы заниматься искусством ради искусства, и называем это профессионализмом. Мы посвящаем себя реализации определенного карьерного плана и говорим, что это все, на что нам хватает энергии. Но это ложь. Когда мы занимаемся творчеством из любви к нему, это *создает* время и энергию для усилий на профессиональном поприще. Почему? Потому что мы чувствуем себя более живыми, а это ощущение порождает положительную энергию, которая позволяет воплощать в жизнь наши желания.

Когда мы говорим «я сформулирую свои истинные ценности», «я выражу свою сущность», срабатывает некий переключатель. Эта фраза свидетельствует о наличии воли выполнить обещание. В каком-то смысле мы предсказываем свое будущее и одновременно с этим задаем его очертания. Все по сути своей – энергия. Идеи – это просто организованная энергия, своего рода литейная форма, куда заливается и где затвердевает энергия. Книга начинается с идеи. И общественное движение. И здание. Мы отбрасываем впереди себя идеи и желания, словно тень, и по мере движения в их сторону они уплотняются и обретают объем. Мы создаем свою жизнь. Это одновременно и наша обязанность, и привилегия. Симфония одновременно возникает и в голове композитора, и где-то вне его. По мере его движения к ней она движется к нему. В каком-то смысле мы, художники, одновременно и подаем мяч творческой энергии, и принимаем его.

Следуй за своим счастьем.

Джозеф Кэмпбелл

Пообещайте заниматься тем, что любите, и увидите, что все нужные ресурсы сами идут вам в руки. Останется только не упустить их. Бесплатная студия для записи музыки. Доступ к программе для редактирования видео. Лавина костюмов с чердака вашей тети. Недавно отремонтированное помещение бывшей церкви, для которого ищут достойного арендатора – вроде вашей будущей театральной студии. Наша творческая энергия становится спусковым крючком для творческой реакции со стороны мироздания.

Меняйте все, кроме своей любви.

Вольтер

Дайте обещание играть только ту музыку, которую любите, и жизнь зазвучит намного лучше. Как во время занятий любовью рождается любовь, так и во время занятий творчеством оно буквально рождается из бытия. Искусство жить творчески, как и искусство актера, предполагает восприимчивость мгновения за мгновением, гармоничное скольжение в раскрывающуюся мелодическую структуру существования – примерно так великие исполнители вместе рождают музыку. Те, кто творит ради любви, – вроде фанатично следующих духовным практикам приверженцев какой-то религии, – излучают нечто неопределимое, но притягательное, в результате чего жизнь поворачивается к ним светлой стороной.

Когда мы занимаемся творчеством ради творчества, то в итоге, как правило, начинаем и зарабатывать на этом. Деньги – это энергия, и они текут тем маршрутом, который мы для них прокладываем. Когда мы обещаем что-то сделать, обязательно появляются и необходимые финансовые возможности. Данное нами обещание привлечет нужные ресурсы. Это сверхъестественный закон, хотя нас и не учили в него верить. Деньги действительно представляют собой кодифицированную форму власти. Часто кажется, что нам требуется сумма X, чтобы обеспечить себе пространство Y, хотя все, что нам требуется на самом деле, так это само пространство. Намерения создают власть, иногда в виде денег, иногда в виде доступа к каким-то благам. Творчество порождает изобилие, но в различных формах. Наш поток денежных средств может не увеличиться немедленно, но поток возможностей увеличится *совершенно точно*. Как и поток благоприятных совпадений и случайностей, способных обогатить нашу жизнь и творчество, если мы позволим. Ключом становится восприимчивость – и этот ключ открывает сундук с сокровищами.

Вера способна двигать горы, и если смотреть на творчество как на акт, основанный на вере, становится понятно, что если мы посвящаем себя творчеству, горы и правда раздвинутся, очистив нам путь. Дав обещание относительно понятия «что», мы запускаем поиск ответа на вопрос «как?»: нужные деньги появятся в виде неожиданной премии; своевременного и выгодного проекта, над которым можно поработать в качестве фрилансера; наследства; выделения софинансирования и даже корпоративной стипендии. Когда мы инвестируем в мечту свою энергию, кто-то другой оказывается готовым инвестировать в нее деньги. Одаренный юный пианист вдруг получает годовую

стипендию от пожилой пары из родного города: они готовы сделать ставку на его талант. Кто-то неожиданно выделяет молодому актеру, прозябающему в безвестности, деньги на поездку в консерваторию для прослушивания, и он неожиданно проходит по конкурсу и даже получает стипендию. Если мы посвящаем себя мечте, получаем взамен какие-то блага. Благоприятным совпадениям нет конца. Скажу как художник художникам: мы вполне можем положиться на интерес Великого Творца к нашим творческим усилиям.

Творчество – это посвящение, а посвящение отвечает интересам Великого Творца. Когда мы демонстрируем веру, необходимую для занятий творчеством, Великий Творец демонстрирует интерес и активную поддержку того, что мы делаем. И мы получаем всевозможные необходимые ресурсы.

Композитор, обычно работающий над чужими заказами, наконец записывает небольшую вещицу для себя – что-то вроде музыкальной молитвы. Она простая в музыкальном плане и очень короткая. Настолько простая и короткая, что композитор делает 20-минутную версию с четырехкратным повторением этого фрагмента, предполагая, что кто-то захочет использовать ее для медитации: «Мне самому она очень помогает в духовной практике».

Оказавшись через несколько дней в гостях у друга, тоже композитора, наш герой включает эту запись. И тут раздается звонок в дверь: пришел еще один гость, руководитель известной студии звукозаписи.

– Что это? – интересуется он.

– Вот записал для себя на досуге, в порядке самовыражения.

– В смысле для молитвы?

– Да, вроде того.

– Меня недавно назначили руководителем нового направления современной духовной музыки. Как считаете, сможете на основе этой композиции сделать целый альбом?

– Ну, думаю, да.

> Как часто то, на что мы даже надеяться не могли, происходит случайно.
>
> *Публий Теренций*

Так из случайной короткой записи родился прекрасный полноценный альбом. После его выхода карьера композитора стала развиваться в новом направлении. Он начал работать с хорами и писать больше музыки для голоса. И чувствует себя несравнимо более удовлетворенным жизнью.

«Мне всегда нравились хоралы, и идея современной оратории, которая бы выразила наши духовные ценности, словно послана свыше в ответ на молитву, которую я едва успел произнести», – говорит он.

Вполне может быть, что, когда мы самовыражаемся, звучит не только наш голос, но и голос гораздо более могущественного исполнителя, для которого мы становимся одновременно и субъектом, и инструментом. Творя, мы даем возможность Великому Творцу изучать, выражать и расширять и свою божественную, и нашу человеческую природу. Мы словно певчие птицы: стоит запеть одной, как раздаются голоса остальных. Существует закон природы: так же как мы стремимся высказаться, всегда есть кто-то, кто хочет услышать сказанное нами. Мы не живем и не творим в изоляции. Все мы – часть чего-то большего, и соглашаясь выразить себя, соглашаемся выразить и это большее, объединяющее всех.

> Быть тем, кто мы есть, и стать тем, кем мы способны стать, – вот единственная цель жизни.
>
> *Роберт Стивенсон*

ЗАДАНИЕ. *Выразите себя*

Возьмите ручку и напишите числа от 1 до 10 в столбик. Запишите рядом 10 прилагательных, характеризующих вас положительно. Например:

1. Изобретательный
2. Оригинальный
3. Непредсказуемый
4. Стремительный
5. Веселый
6. Лаконичный
7. Прогрессивный
8. Щедрый
9. Энергичный
10. Активный

А теперь, используя эти определения, сформулируйте рекламное объявление, чтобы создать позитивный и соблазнительный образ вашей уникальной личности. Например:

> *Воспользуйтесь яркими идеями изобретательного, веселого и прогрессивного гида.*

Стоит заметить, что цель этого инструмента – не изменить, а принять себя. Если вы настойчивы, будьте настойчивым. Есть те, кто любит настойчивых. Если ваши непочтительные шутки оскорбляют гиперсерьезных людей, их с восторгом *примут* где-то еще. Когда мы не отрицаем свои черты, а одобряем их, то начинаем гораздо лучше представлять, кто и где их сможет оценить.

Снег

За моим окном красиво падает мягкий снег. Чернильно-черные силуэты деревьев в Риверсайд-парке словно кем-то нарисованы. Небо серое и светлое. День хорош, чтобы варить суп и вязать – если бы мы не перестали это делать. Ну, или чтобы привести в порядок мысли.

Мы живем очертя голову – большинство из нас. И такие дни, как этот – когда падающий снег приглушает звук вечного саундтрека нашей жизни, требующего успеха, успеха, успеха, – становятся облегчением, вроде сильной простуды, из-за которой отправляешься в постель и получаешь шанс побыть наедине с собой.

> Самое прекрасное, с чем мы можем столкнуться, это тайна.
>
> *Альберт Эйнштейн*

Снег сильный, но пока не превратился в метель.

Каждая снежинка падает со своей скоростью, словно перья из подушки, которую кто-то встряхнул на небесах. Во время снегопада небеса кажутся ближе.

Когда я была маленькой девочкой, окно моей комнаты выходило на подъездную дорожку к дому. На гараже висел фонарь, и во время снегопада я могла, лежа в кровати, видеть, как танцующие снежинки закручиваются вихрем, иногда взвиваясь вверх огромной нижней юбкой. Я выросла в Либертивилле в деревенском доме из желтого дерева и камня – доме-переростке с множеством тесных комнат и загадочных закоулков, где легко было разыграться воображению. Там мне нравилось смотреть в окно на падающий снег.

Всем нужно такое окно для воображения. Всем нужно время и место, чтобы смотреть в окно на падающий снег. В такие дни, как сегодня, глядя, как огромный ворон машет крыльями на фоне темнеющего неба, легко представить, как Эдгар По пишет своего «Ворона» в нескольких кварталах отсюда, глядя на этот же снег и такую же черную птицу. Художники испокон веков выглядывают в окна, всматриваясь в свои души. Что-то связывает взгляд наружу с возможностью посмотреть внутрь. Мы забываем об этом.

> Если честно, гениальность – это всего лишь способность воспринимать вещи необычно.

Как часто мы настраиваемся на противостояние с суровым и жестким миром вместо того, чтобы смягчить и его, и себя, просто замедлив бег.

Мы беспокоимся, а не думаем. Мы раздражаемся, а не размышляем. Даже футбольные команды находят время на анализ, но не мы, художники. Как часто мы чувствуем, что так много хотим сделать, но у нас так мало времени. Можно воспользоваться аналогией с музыкой, использующей паузы между нотами. Не будь пауз в музыке, стремительный поток нот мог бы нас захлестнуть. Не будь пауз в жизни, нас бы захлестнул поток жизни.

Даже Бог делал паузы. Даже волны делают паузы. Даже титаны мира бизнеса закрываются в своих кабинетах и тайно во что-нибудь играют. Наш язык творчества об этом знает. Мы говорим «поиграть с идеями», а сами слишком много работаем и слишком мало развлекаемся – и удивляемся, что чувствуем себя такими изможденными.

Один мой друг, известный музыкант, преподает в двух университетах и дает концерты по всему миру. Иногда в его голосе – прекрасном инструменте, звучном, как орган, – сквозит безмерная усталость. Его самая сильная сторона становится главным уязвимым местом: он забывает делать паузы.

Мы, художники, живущие в коммерческом мире, забыли, что «пауза» – это музыкальный термин и паузы *необходимы* – если мы хотим слышать музыку жизни, а не один настойчивый ритм, толкающий вперед, как боевые барабаны, настраивавшие воинов на кровавую битву.

Но наше эго паузы ненавидит. Оно не хочет позволить Богу – или сну – заботливо починить обтрепанный рукав нашей жизни. Спасибо, эго может справиться с этим само. Но мы, художники, должны думать о своей душе, а не об эго. А нашей душе нужны паузы.

Паузы для художников позволяют сознательно искать окна в мир чудесного – мы должны представлять, в каких местах они находятся, чтобы можно было мысленно распахнуть их и позволить дыханию большого мира ворваться в наши слишком клаустрофобичные жизни. Может оказаться, что в вашем случае такое окно отыщется на верхней полке одного из стеллажей ближайшей библиотеки. Вы посмотрите в это окно, расположенное над высокими пыльными томами, среди потолочных балок, и вдруг почувствуете, как вместе с вами в него смотрят все писатели мира. Или позволите своему воображению

карабкаться все выше и выше по узору персидского ковра в магазине восточных товаров, где сложная вязь завитков, похожих на тканый витраж, вдруг перенесет вас в давно ушедшие века. А лавка часовщика, где вы окажетесь в тикающем лесу с волшебными кукушками, способна парадоксальным образом помочь забыть о времени.

Для Элисон таким местом всегда был большой садовый центр, где ее воображение могло вволю разыграться. Что-то особенное виделось ей во влажном воздухе джунглей, в ярких пылающих цветах. А Каролина любит магазины с антикварной одеждой. Касаясь винтажных платьев, она словно переносится в иной мир. В Дэвиде при виде моделей старых автомобилей просыпается мальчик-исследователь – то есть его внутренний художник. Он любит изящные лакированные корпуса, напоминающие огромных прекрасных жуков. Один взгляд на прилавок с машинками приводит его в трепет. Такую же пищу воображению Эдварда дают игрушечные поезда и большие магазины игрушек – они вызывают восторг у него самого, а не у его маленького племянника, которого тот использует как оправдание походов к игрушкам.

> Мы – дети Земли, на которой живем, она диктует наши поступки и даже наши мысли в той степени, в которой наши ритмы совпадают с ее ритмами.
>
> *Лоуренс Даррелл*

Воображение нелинейно. Оно нуждается в шаге за пределы привычного времени и места. Именно поэтому Майкл так любит мир винтажных киноплакатов. Именно поэтому Лорейн нравится посещать многоэтажный магазин тканей в центре Чикаго, крупнейший в городе. «Я могу сшить все, что захочу», – с восторгом говорит она, и хотя может уйти с отрезом темно-синего габардина для практичного офисного костюма, в самом магазине может долго ощупывать шелестящую тафту, в платье из которой можно было пойти на бал сто лет назад.

> Явное счастье познать нам дано лишь во внутреннем преображеньи[4].
>
> *Райнер Рильке*

У каждого из нас свои, очень личные, способы взять паузу и почувствовать себя в безопасности. Моя подруга детства Каролина недавно прислала длинную белую антикварную ночную

рубашку, чем несказанно меня обрадовала. Я чувствую себя в безопасности, выпекая пирог – это традиционное занятие женщин в моей семье. Есть еще одна семейная традиция – приготовление овощного супа, которое успокаивает и утешает мою мятущуюся душу помешанного на карьере жителя большого города. Моя мать Дороти в минуты особого душевного волнения садилась за фортепиано и играла вальс «Голубой Дунай», пока сердце не начинало биться в унисон размеру ¾. Моя мама тоже была художником и знала это очень хорошо.

Джин, столкнувшись с муками неожиданного и совершенно потрясшего ее развода, была встревожена и испугана, что не справится с финансовыми проблемами. Ей не хватало времени на все, что, как она считала, нужно было сделать. Старая мудрая подруга, знавшая о полузабытом Джин увлечении вышивкой, предложила вернуться к этому, понимая, что медитативное занятие позволит ей вспомнить свой творческий потенциал. Та послушалась и действительно заметила, что снова чувствует оптимизм и уверенность в будущем. Понемногу она стала менять и себя, и свою жизнь: замедлив бег, Джин ускорила движение в сторону возрождения и творчества.

Я печатаю на ручной пишущей машинке, глядя на снег в окно, прикрытое кружевными занавесками. Они напоминают о любви моей матери к снегу. Может, из-за того, что она выросла в крепком деревянном фермерском доме, окруженном тянущимися до горизонта возделанными полями, ей нравились снежные дни. Снег волшебным образом преображал пейзаж: уже не был виден каждый амбар в радиусе 15 километров. Вы словно возвращались в зачарованные края, во времена невырубленных заповедных кленовых и дубовых лесов. Когда видно было не так далеко – и все же было видно больше. В такие дни мать усаживала нас за стол и учила вырезать снежинки из сложенной бумаги, плотной и белой. Мы приклеивали их на окна, чтобы сделать радостнее короткие темные зимние дни. Снег напоминает о необходимости сделать паузу – и о матери, которой уже нет с нами.

Иногда по воскресеньям мы с коллегой-музыкантом Эммой Лавли ходим в маленькую церковь в Манхэттене, где звучат протестантские гимны XIX века с поднимающими настроение и успокаивающими литературными образами: «Бог – скала, гавань, рай, спасение, крепость». То есть прежде всего Бог – это покой и безопасность.

ЗАДАНИЕ. *Ничего не делайте*

В этом задании вы ничего не должны делать, то есть должны совершенно ничего не делать в течение 15 минут. Вот как облегчить себе его выполнение. Во-первых, включите музыку, лучше одновременно и спокойную, и жизнерадостную. Во-вторых, лягте на пол. Выпрямите спину, сложите руки, как вам удобно, и отпустите свое воображение. Закройте глаза и позвольте мыслям течь свободно в каком угодно направлении – в прошлое, будущее, в какие-то моменты настоящего, которые вы из-за занятости не смогли до конца осознать. Слушайте музыку, следите, как лениво разворачиваются мысли, и время от времени повторяйте простую фразу: «Я достаточен… я достаточен…» Перестаньте стремиться к чему-то большему и примите себя таким, какой вы есть.

> Достойное применение воображения – украшение мира… С помощью дара воображения можно набросить поверх обыденного, ничем не примечательного мира вуаль красоты и заставить ее развеваться в волнах нашего эстетического наслаждения.
>
> *Лин Ютань*

Проверка

1. Сколько раз на этой неделе вы писали утренние страницы? Если какой-то день пропустили, то почему? Что испытывали, когда писали их? Бо́льшую ясность? Более широкий диапазон эмоций? Бо́льшую отстраненность, целеустремленность, спокойствие? Удивило ли вас что-нибудь? Есть ли какие-то повторяющиеся проблемы, над которыми вы размышляли?

2. Было ли у вас на этой неделе творческое свидание? Почувствовали себя лучше после него? Что делали и что при этом ощущали? Помните, что творческие свидания могут быть трудны, возможно, придется заставлять себя отправляться на них.

3. Были на еженедельной прогулке? Как ощущения? Какие эмоции вы испытали, какие идеи пришли в голову? Получилось ли погулять больше одного раза? Как прогулка отразилась на степени вашего оптимизма и чувстве перспективы?

4. Столкнулись ли вы на этой неделе с какими-то иными проблемами, важными с точки зрения процесса самораскрытия? Опишите их.

НЕДЕЛЯ 2
Раскрываем чувство пропорции

На этой неделе начинается непрерывный процесс вашего самоопределения. После того как вы расширите границы своей жизни, сможете увеличить и собственный масштаб. Но путь к себе может вызвать сопротивление со стороны ваших близких. Материалы и задания этой недели призваны помочь реалистично оценивать себя даже перед лицом трудностей и скептического отношения других.

Творческая идентичность

У всех есть творческие способности. Некоторые это знают, но мало кто в курсе, насколько они велики. И при этом большинство получали встревоженные советы, что если мы думаем о жизни в искусстве, то лучше разработать некий «план на случай провала». Может, лучше овладеть профессией, связанной с работой в банке?

Можно утверждать, что, как люди и как художники, мы – то, что мы есть, однако мы также становимся собой – *совсем собой*, – когда понимаем масштаб собственной личности. Я вспоминаю сцену из диснеевской версии «Золушки», в которой героиня впервые видит себя в бальном платье и понимает, как она красива. Можно также представить, как молодой герой впервые надевает военную форму и вдруг осознает себя. Этот волшебный щелчок происходит в момент, когда зеркало подтверждает: «Да, мы – это то, о чем мечтаем».

Слишком часто люди лишены таких зеркал и таких трансформирующих моментов. Никто не касается нашей жизни волшебной палочкой и не превращает нас в тех, кем мы мечтаем быть.

> Художников нам создает Природа, но Искусство учит их правильно выражать себя.
>
> *Оскар Уайльд*

Как Румпельштильцхену[5], художнику чаще всего приходится явно называть себя. «Я – художник (режиссер, композитор, скульптор, актер, кто-то еще)», – то есть использовать какое-то определение, уже признанное миром. Часто лишенная какой-либо поддержки, идентичность художника держится на упрямом внутреннем знании, на настойчивой и «нереалистичной» уверенности даже перед лицом пугающе малых шансов, сомневающихся друзей; она базируется на разочаровывающих и иногда иссушающих творческих обстоятельствах. И композитор-новичок упорно сочиняет музыку, писатель-новичок пишет, художник-новичок рисует картины, опираясь на внутренний императив.

Мы, художники, часто оказываемся в положении гадкого утенка. Мы растем в семьях, где нас считают «странными», – и постепенно сами начинаем так к себе относиться. (Иногда семья может оказывать поддержку, но культура в целом – нет.) Наше

желание что-то создать и добиться чего-то на творческом поприще часто натыкается на фразу: «Что ты о себе возомнил?» Я называю это «расти в комнате смеха», где кривые зеркала искажают устремления нашей души, представляя их эгоистичными и утопическими: «Не задирай нос слишком сильно!», «Что ты о себе возомнил?» И часто непонятно, что на это ответить. Мы можем говорить только что-то вроде «Ну, думаю, я мог бы…» Когда вокруг лишь люди, не видящие в нас художника или не готовые признать, что видят его, наш образ блекнет. Мы начинаем чувствовать одновременно и сомнения в себе, и упрямое внутреннее осознание, что в таком случае нас не интересует их мнение. Мы и понимаем свой истинный масштаб, и боимся, что можем оказаться меньше, чем хотелось бы. Эти внутренние метания очень болезненны.

Мы, художники, можем попытаться ходить даже в обуви, которая нам мала. Если говорят, что она нам по размеру, можно применить великолепное творческое воображение и представить, что это так. И даже сказать себе, что дискомфорт и болезненные ощущения от слишком узких, неправильно выбранных туфель – и неправильно выбранной личной и творческой идентичности – всего лишь проявление нашего эго. И, можем добавить мы, нашей «грандиозности». Для большинства из нас заявить о себе как о художнике равносильно тому, что гею открыто заявить о том, что он – гей. «Думаю, я… думаю, я мог бы быть… я правда идентифицирую себя с… о боже, да, думаю, так и есть». Это очень турбулентный процесс.

Если нас воспитывают как «официально талантливых» в какой-то определенной области и ни в какой другой, мы можем оказаться слепы и глухи к рекомендации расширить понимание своей роли. «Ты такой музыкальный», – часто говорили Джулиусу, но он этого не слышал. В мире Джулиуса музыкальными были его брат, концертирующий пианист, и занимающаяся оперным пением младшая сестра. «Я всего лишь ценитель, – обычно говорил он. – Ведь всем нужна аудитория». Целых 20 лет комплименты по поводу музыкальности Джулиуса не достигали его ушей. Он писал тексты песен, чтобы «помочь» своим друзьям-поэтам. Когда они убеждали его («у тебя правда есть талант»), он игнорировал это, несмотря на гору свидетельств в пользу его музыкального дара, то и дело прорывающегося наружу. Как ни странно, чтобы Джулиус начал писать музыку, понадобилась поездка за границу – в место, где никто не знал его знаменитой семьи и их музыкальных ограничений. Летний отпуск в Европе превратился в музыкальную одиссею.

«Клянусь, музыка была словно растворена в воздухе.

Она слышалась повсюду», – вспоминает Джулиус. Освободившись от обычной роли, он начал набрасывать идеи собственных мелодий, напевать их на диктофон, записывать фрагменты на листках нотной бумаги для детей. Он не называл себя композитором, сочинителем песен и даже музыкантом, но точно чувствовал себя счастливым. «Может, я и правда немного музыкален», – заключил он. С тех пор он пишет музыку и учится делать это все лучше. Недавно Джулиус стал брать уроки игры на фортепиано, и когда преподаватель сказал: «С вашим даром вы далеко пойдете», – он уже не стал отнекиваться или пропускать это мимо ушей. Остается только благодарить и продолжать открывать в себе так явно выразившийся музыкальный талант.

Унция действий стоит тонны теории.

Фридрих Энгельс

Можно смело утверждать, что мы скорее рождаемся художниками, чем становимся ими, причем часто в таких обстоятельствах, которые скрывают нашу творческую идентичность. Осознание себя художником происходит как в сказке, когда в треснувшем зеркале отражается некое создание, которого там не должно быть. Нужно быть художником, чтобы признать его в этом отражении. Знаете, как часто говорят старые мастера: «Это то, что ты есть – или чем мог бы быть».

Я родилась в 12 лет на съемках фильма Metro-Goldwin-Mayer.

Джуди Гарленд

Все мы нуждаемся в зеркале веры. В нем виден истинный масштаб нашей творческой личности. В нем отражается возможность, а не *невозможность*. Оно игнорирует шансы против нас. Такими зеркалами обычно становятся люди, достаточно развитые в духовном плане и не чувствующие угрозы со стороны других художников, которые со временем могут расправить свои крылья. Когда мне было 22 и я только начинала творческий путь, моим литературным агентом стал знаменитый Стерлинг Лорд. В тот же год Уильям Макферсон, позднее получивший Пулитцеровскую премию, предложил мне писать для The Washington Post. Эти люди что-то во мне разглядели, и практически у каждого художника есть история вроде этой – о том, как какой-то более опытный коллега мистическим образом разгадал его талант и сделал на него ставку.

Художники часто чувствуют себя в долгу перед теми, кто помог им узнать то, что они знают. У скрипача не ладятся дела, но он встречает старого композитора, который чувствует в нем родственную душу и предлагает поработать вместе. Учитель пения говорит юному пианисту: «Не пой – играй». Владелец фотомагазина подбадривает жену фермера: «У вас здорово получается! Интересно, что бы вы делали, будь у вас хорошая камера?» Ответ: «Стала бы настоящим фотографом», – и этот ответ, словно фотопленка, проявляется не сразу, а лишь спустя некоторое время после полученной поддержки.

Иногда пузырь поддержки раздувается внезапно – в результате мимолетного замечания соседа, продавца из художественного магазина, вашей старой тетушки. Иногда ее вдруг ощущаешь, читая статью в журнале, слушая радиопередачу, просматривая видеоролик или сайт в интернете на интересующую тему. А еще можно столкнуться с явлением, которое я называю «внутренней поддержкой». Это когда уверенность в том, кем мы должны быть и что делать, возникает без какого бы то ни было внешнего влияния.

Отец Ричарда Роджерса был врачом, брат тоже решил посвятить себя медицине. И все же когда самого Ричарда стала манить сцена Бродвея, близкие поддержали его, хотя и не знали, как воплотить это на практике. Роджерс, вспоминает, как они ходили по субботам на мюзиклы Джерома Керна, и свое осознание того, что хочется стать композитором, – вот только как к этому прийти? Он попытался окончить обычный колледж, но не смог сдержать своей страсти и поступил на подготовительное отделение Джульярдской школы искусств, где оказался единственным учеником, открыто объявившим о желании писать музыку для бродвейских шоу.

«Все были добры ко мне», – вспоминает он: его ориентированные на классическую музыку соученики относились к нему с любовью и любопытством. Они разделяли его страсть к музыке, но в остальном он был одинок и шел путем, отличным от пути его братьев, одноклассников и подавляющего большинства родственников. У него не было карты, и спустя годы он признался, что нашел дорогу лишь потому, что «просто делал это». Внутренний зуд, стремление «просто делать это» – и есть компас художника.

Хотя мы, художники, и можем рисовать себе карты, ими редко удается воспользоваться. Путь художника не похож на то, как ступенька за ступенькой карабкается вверх по карьерной лестнице банковский служащий. Искусство нелинейно, как и жизнь художника. Прямых путей в творчестве

не бывает. Вам не стать романистом, двигаясь из точки А сначала в точку Б, а затем В. Романистами становятся школьные учителя, журналисты и бабушки. Вам не стать композитором по окончании музыкальной школы. Отличным теоретиком, ярким структуралистом, проницательным критиком – да, но композитором? Это то, что создается самой музыкой. Иногда, мучительно определяясь со своей творческой идентичностью, восклицаешь в отчаянии: «Я не знаю, кто я!» – и это совершенно нормально. Просто мы чувствуем, что какая-то часть нашей личности еще не высказалась – или, возможно, не была услышана.

> Никакая птица не залетит слишком высоко, если летит на собственных крыльях.
>
> *Уильям Блейк*

Мы гораздо многограннее и богаче, чем большинство из нас считают. Мы гораздо масштабнее и ярче, сильнее и сложнее, глубже и выше, чем привыкли думать.

С художниками так всегда. Живописец от нечего делать начинает учиться гончарному делу и внезапно открывает в себе новую страсть. Идя по стопам Джошуа Логана, актер становится режиссером, писатель делает шаг на сцену. Это невозможно ожидать, это невозможно предсказать, хотя задним числом траектория судьбы часто кажется очевидной. «Это – мое. Этим я и должен заниматься».

> Любопытство – один из постоянных и явных признаков мощного интеллекта.
>
> *Сэмюэль Джонсон*

У творческой жизни есть одна таинственная и счастливая особенность: когда мы созреваем, чтобы слышать тихий внутренний голос, он словно становится громче. Мы все взаимосвязаны, и молитва художника, живущего в Омахе, не отличается от молитвы художника с Манхэттена. «Помоги мне стать тем, кто я есть», – просим мы, и нас слышат. Коул Портер вырос в Индиане, которую явно не назовешь колыбелью композиторов и музыкальной Меккой, хотя сейчас там и открыта чудесная музыкальная школа. А в те времена в его распоряжении была лишь горячая поддержка матери. С самого рождения Портер был гражданином мира – и при этом вполне земным человеком. Он знал, поскольку прислушивался к тому, что «знал». Творчество

начинается в сердце. Прислушиваясь к своим заветным желаниям, причем внимательно, мы получаем возможность не только заниматься творчеством, о котором мечтаем, но и мечтать о том, чтобы это творчество достигло значительных масштабов. Мы, как фермер в «Поле мечты», должны верить достаточно сильно, чтобы построить что-то, чем бы это «что-то» ни было, и надеяться, что «они» придут.

Эти «они» для каждого из нас разные. Для кого-то это признание супруга или восхищение соседа. Для кого-то – стипендия для обучения за рубежом. Для кого-то – фотография в местной газете. Для кого-то – шанс солировать на рождественском концерте. Таков закон искусства: творчество расцветает, лишь когда расцветает художник. Мы как дикая роза, которую можно заметить на обочине дороги в Небраске – и на обоях деревенского дома. Творчество порождает творчество. Когда мы говорим «я – художник», молчание вокруг нарушается. Кто-то скажет: «Я всегда знал, что это так». Кто-то подхватит: «И я тоже».

Мистики слышат голоса. Да, вопрос «слышите ли вы голоса?» обычно используют для диагностирования безумия. И все же художники голоса слышат, особенно когда ищут творческого наставления. Нас ведут. Нас приглашают. Нас торопят. Нас *зовут.*

Мы сталкиваемся с проявлениями синхронности – неожиданным совпадением внутренних потребностей и внезапных благоприятных внешних обстоятельств. Нас вынуждают разобраться в том, какой дорогой мы хотим идти, и чем выше готовность отыскать творческую идентичность, тем более ясное наставление мы получаем.

> Ведомая унаследованной любовью к красоте и уважением к силе, в поисках сада, посаженного матерью, я отыскала свой.
>
> *Элис Уокер*

Когда я только начинала писать, зарабатывала тем, что сидела с детьми, и вот однажды зазвонил телефон, и мой однокашник спросил, не хотела бы я работать в The Washington Post в отделе писем читателей. Я отправилась на собеседование. «Надеюсь, вы не думаете, что вы писатель», – уныло поинтересовался человек, принимавший меня на работу. «О, нет, я – писатель. Надеюсь, вы не думаете, что я журналист», – парировала я. Он все же взял меня на работу, и мы оба оказались правы: я стала первоклассным журналистом и писала статьи об искусстве для его газеты.

Речь не о том, что мы всегда верим в полученное наставление и следуем ему. Речь о том, что наставление всегда есть. Мы созданы Великим Творцом и сами намерены заниматься творчеством. Если мы готовы реализовать это намерение, тихий голос, который слышен на всех духовных маршрутах, становится гораздо отчетливее. Когда мы двинемся вперед, кто-то или что-то нас обязательно встретит. «Не знаю, откуда взялись силы поверить в себя, – скажет позже художник. – Это была просто слепая вера». Нет, это не слепая вера. Это проницательность, которая даже в полной темноте шаг за шагом ведет нас к тому, кем мы должны стать, – и наше творчество тоже. Мы, художники, часто в шутку называем свои произведения «детьми», забывая, что нас действительно «оплодотворяют» наши идеи и мечты. В нас живет нечто более масштабное, чем мы привыкли видеть. И мы можем сомневаться в своей творческой идентичности, но она по-прежнему направляет нас, по-прежнему корректирует наш маршрут. Можем сомневаться в своей творческой жизнеспособности, но идеи и мечты толкают нас вперед. Что-то более масштабное и тонкое, чем все, что мы знаем, призывает быть масштабнее и тоньше, чем мы смеем быть. Поэтому мы полагаемся на веру, отбрасываем сомнения и с восторгом наблюдаем, как мечты сами ведут нас вперед. Иногда кажется, что они живут отдельно от нас.

Чистая логика убивает дух.

Антуан де Сент-Экзюпери

Когда мы осмеливаемся реализовать свои идеи, мечты обретают кровь и плоть. Не все они становятся реальностью, но сама реальность присутствует во всех наших мечтах. Нас создал Великий Творец. Мы сами – произведения искусства, и множа его, проявляем свою высшую сущность. Может, поэтому истории столь многих художников изобилуют таинственными совпадениями и вдохновенными находками. Творчество может быть тончайшей формой молитвы. Занятия творчеством становятся путем к нашему Творцу. В это время Творец открывается нам, а мы открываемся себе и открываем в себе божественную искру, когда-то создавшую нас. Вот в этой соединенности художника с художником, Великого Творца с нами как его творениями и заключается истинный смысл рождения нашей идентичности. Мы творим не только искусство, чтобы заявить о себе миру, но и себя, и часто в результате обретаем непоколебимое чувство внутреннего достоинства. И когда называют наше истинное имя, мы отвечаем «да».

ЗАДАНИЕ. *Определите свою творческую идентичность*

Возьмите ручку и ответьте на следующие вопросы, заполнив пропуски как можно быстрее.

1. В детстве я мечтал, что вырасту и стану…
2. К какой области творчества поощряли мой интерес в детстве?
3. К какой области творчества не поощряли мой интерес в детстве?
4. Если бы меня поощряли сильнее, я бы попробовал…
5. Учитель, который мне помог, считал, что у меня дар…
6. Друг детства, который мне помог, считал, что у меня дар…
7. Если бы я мог прожить жизнь сначала, я бы начал раньше заниматься такой областью творчества, как…
8. Причина, почему мне уже поздно этим заниматься…
9. Шаг, который я могу сделать в направлении своей детской мечты…
10. Я посвящаю себя этой мечте тем, что…

У многих от подобных вопросов портится настроение. Найдите час и выведите свое взрослое «я» на небольшую прогулку. Не удивляйтесь, если во время этого творческого свидания вы многое прочувствуете, обдумаете и придумаете. Слишком часто наш внутренний художник годами не может поговорить с нами.

Стать больше

Одна из основных проблем творческого роста связана с точной самооценкой. Как мы узнаем, насколько можем вырасти, не зная, какого роста мы сейчас? Боясь показаться слишком заносчивыми и эгоистичными, редко задаемся вопросом: «Не слишком ли я ограничиваю себя и умаляю свои достоинства?» Возможность роста может пугать. Казаться чем-то чуждым, неправильным.

Гениальность – это в основном вопрос энергии.

Мэтью Арнольд

Большинство из нас знают историю о трех слепцах, которых попросили описать слона.

Один ощупал его хвост и сказал: «О, он длинный, тонкий и извивающийся, как змея».

Другой ощупал ноги слона и сказал: «О, он круглый, крепкий и высокий, как дерево».

Третий ощупал бок животного и заявил: «О, слон очень похож на стену».

Суть в том, что слон на самом деле похож на все это, однако сумма всегда больше ее слагаемых.

Лучше задавать вопросы, чем знать все ответы.

Джеймс Тербер

Мы, художники, как тот слон: огромные и сложные творения, плохо известные и себе, и другим. Помните, как Алиса из «Алисы в Стране чудес» съела гриб? Мы тоже сталкиваемся с изменениями в размерах, словно в галлюцинации. Вчера казались себе значительными и компетентными. Сегодня считаем, что это величие – лишь иллюзия и на самом деле мы гораздо мельче и слабее. Эти перемены – просто болезнь роста, муки кризиса идентичности. И чем сильнее просим избавить от них, тем сильнее они становятся.

В 45, после 25 лет работы со словами, я внезапно начала слышать музыку. Она переполняла меня, как переполняют маленькую церковь звуки органа. Меня это пугало. В конце концов, я ведь «знала», что я писатель, а не музыкант! Это было «слишком» даже для мечты.

Когда вдруг меняется творческий масштаб, мы изумляемся:

«О боже, кто же я теперь?» И обычно просим других помочь разобраться в себе. Тут-то нас и подстерегают неприятности. Часто друзья, как те слепцы со слоном, знают нас лишь с одной стороны. Поэтому в них отражаются лишь те наши качества, которые им нравятся больше или которые виднее остальных.

То есть они нередко преуменьшают наш масштаб. Наш образ словно бы распадается на несколько фрагментов. На фоне происходящих изменений мы чувствуем себя не в своей тарелке и нуждаемся в людях, которые могли бы помочь нам составить более крупную и четкую картину того, в какого представителя творческого зверинца мы превращаемся. Да, быть может, и в слона. О боже!

Понятно, что друзья склонны поддерживать ту нашу версию, к которой привыкли. Они хотели бы сохранить статус-кво, избежать угрозы и по-прежнему комфортно чувствовать себя, осознавая собственный масштаб и важность. Речь не о прямой конкуренции: скорее, они просто привыкли думать о нас определенным образом – скажем, как о сценаристе, а не режиссере, – а также привыкли к определенным отношениям с нами. Ваш неожиданный рост может напугать и вас, и ваших друзей. Они боятся оказаться ненужными. Вы – слишком большими. Очень трудно сказать и себе, и другим: «Послушайте, похоже, я превращаюсь в слона: становлюсь больше и значительнее, чем раньше. Но не переживайте: слоны умеют хранить верность». Если бы только это была верность нашим зарождающимся способностям! Мы позволяем отвлечь себя от творчества. Нас, совсем как Дамбо[6], очень легко пристыдить за отрастающие величественные уши.

> Все только что зародившееся кажется слабым и нежным. Чтобы оценить его, требуется особая проницательность.
>
> *Мишель Монтень*

Кто-то из друзей может попытаться вернуть нас к прежним размерам. В пользу этого могут привести много аргументов. Иногда мы сами звоним им, точно зная об этой их склонности. «Ты отличный драматург. *Зачем* ты пытаешься написать сценарий фильма?» Мы стремимся спуститься на землю, посредством их негативного отношения вернуться к привычным и комфортным размеру и форме. Проблема в том, что это уже не наш размер и не наша форма. Больше нет.

Главная сложность творческого роста в том, что мы хотим сохранить старых друзей, а не старую идентичность. Остаться

с теми, кто готов увидеть слона целиком. Может так получиться, что некоторых друзей придется – как минимум временно – вывести за скобки, если они не видят ничего, кроме слоновьего хвоста. Их сомнения в возможностях нашего роста могут погубить рождающегося слона.

В качестве альтернативы нужно найти новых друзей, способных разглядеть, признать и поддержать наше становление: «А, слон, привет, проходи».

Когда я внезапно начала писать музыку, то решила, что сошла с ума, – и то же самое решили многие мои друзья. Я перестала быть Джулией, которую они знали. Следовать музе – это одно, следовать музыке – совсем другое. «Ты же пишешь *книги*!» – буквально застонал один из них.

«У тебя талант создавать мелодии», – сказал мне один из новых друзей, сам композитор, – и слава богу, что сказал. Очень трудно поддерживать веру в свою нарождающуюся творческую идентичность. Мы больше, чем наши друзья, можем опасаться сойти с ума. Новый дар? Это слишком хорошо, чтобы быть правдой! Скромность бросается в контратаку: «Кого я из себя возомнил?» Наше поведение со стороны кажется безумным, особенно если никто не подозревал о наличии у нас этого таланта.

В нашей культуре традиционно принято считать, что художники – сумасшедшие. Разве удивительно, что иногда мы сами так думаем о себе? Но в моменты кажущегося безумия мы на самом деле наиболее разумны. Лежащий на спине под потолком храма Микеланджело выглядел довольно глупо. Глаза заливал пот, в них сыпалась штукатурка, попадала краска – наверняка даже его не всегда успокаивала мысль о том, что рождается очередной шедевр. И он, для страховки привязанный веревкой к строительным лесам, с рукой, затекшей от долгого рисования под неестественным углом, мог тоже спрашивать себя: *«Что я делаю?»*

> Если растение не может жить согласно своей природе, оно погибает; так же и человек.
>
> *Генри Торо*

Что мы, черт возьми, делаем? Кто мы, черт возьми, на самом деле? Вот что мы пытаемся выяснить, и задавать вопросы другим – один из способов узнать это. Часто более старшие или более опытные художники могут сказать: «Конечно, ты актер!» или «Конечно, ты писатель!» Они чувствуют нашу творческую идентичность, потому что она резонирует с их

собственной. Они уже раньше видели новорожденных слонят. Мы можем не знать, кто мы такие, но они знают.

Среди моих друзей теперь много музыкантов, которые и обо мне привычно думают именно как о музыканте. Один из них, с которым мы работали над двумя мюзиклами, только через два года после нашего знакомства выяснил, что я, оказывается, «еще и книги пишу». Поэтому когда у вас вдруг проявится какой-то новый талант, помните: если у слонов хорошая память, то и жизнь у них долгая. А значит, в течение одной жизни вы можете заниматься самыми разными видами творчества.

Нельсон Мандела как-то заметил, что мы никому не сделаем лучше, если будем «гасить свой свет» и притворяться, что мы «меньше, чем есть на самом деле». Часто, называя это скромностью, мы пытаемся играть роль маленького человека – и остаемся маленькими людьми. Когда через нас начинает течь творческая энергия, стремящаяся нас расширить, мы скорее предпочтем сжаться под предлогом, что так комфортнее – хотя это и неправда. Мы – существа духовные, и когда наш дух стремится ввысь, должны следовать за ним. Невозможно обрести комфорт во вчерашнем образе себя. Это духовный закон: если Великий Творец постоянно ищет, экспериментирует и развивается, мы, его создания, должны или соответствовать ему, или чувствовать душевный дискомфорт. Мы можем попытаться притворяться маленькими, но если у Вселенной на нас большие планы, лучше сотрудничать, чем сопротивляться. Творчество – это истинная природа и наша, и Бога. Если мы согласимся стать настолько значительными, насколько предначертано, невероятные события не заставят себя ждать. В каком-то смысле то, какими нас видит Великий Творец, не наше дело. Мы просто занимаемся творчеством, при этом и сами – создания Великого Творца. Может, этого достаточно.

Все побеждает упорный труд.

Вергилий

ЗАДАНИЕ. *Измените масштаб*

Хотя многие занимаются достойными уважения вещами, выполняют сложную работу и имеют впечатляющие профессиональные резюме, оказываются поразительно скромными, когда речь заходит о реализации собственных целей. Мечты кажутся слишком масштабными и слишком прекрасными, чтобы стать явью. Мы сомневаемся в своих способностях воплотить их в жизнь. Это задание поможет свести к минимуму сомнения, но не ожидания.

Возьмите ручку и завершите эти фразы, не задумываясь:

1. Если бы я решился признать наличие у себя тайного таланта, то это было бы…
2. Если бы я не боялся, попробовал бы…
3. Как свой лучший друг я бы очень обрадовался, если бы увидел себя пробующим…
4. Комплимент, который мне показался слишком приятным, чтобы оказаться правдой, касался…
5. Если бы я согласился с этим комплиментом, то попробовал бы…
6. Человек, который сильнее всего порадовался бы проявлению моей тайной творческой идентичности, это…
7. Человек, которому я точно *ничего* не скажу о своей мечте, это…
8. Самый маленький реальный шаг в направлении мечты, который я мог бы сделать, это…
9. Самый большой шаг в направлении мечты, который я мог бы сделать, это…
10. Шаг, который мне кажется наиболее правильным, это…

Иногда мы настолько придавлены тем, что происходит в нашей жизни, настолько глубоко увязли в нуждах и ожиданиях других, настолько поглощены своим ощущением гиперответственности, что чувствуем себя как Гензель и Гретель[7] – совершенно заблудившимися в темной чаще собственной жизни, несчастными и испуганными. «Где я?» и «кто я?» – такими вопросами задаемся мы, страдая и сердясь. Если создать список своих желаний, это позволит не забывать о том, кто мы, и делать небольшие, конкретные и творческие шаги в подкрепление своей идентичности.

Из многих малых рождается большое.

Джеффри Чосер

На листе бумаги напишите в столбик числа от 1 до 20. Составьте список желаний: продолжите фразу «Я хочу…» 20 раз, причем также не раздумывая. Желания могут быть любыми, от крупных до мелких, от простого бытового комфорта до серьезных жизненных устремлений, для реализации которых потребуется продуманный план действий. Этот инструмент *никогда* не подводит: вы обнаружите несколько простых и легковыполнимых шагов, а также, что еще важнее, определите координаты точки, в которой находитесь, по компасу истинных желаний. Вот как может выглядеть список.

1. Я хочу иметь более крепкое здоровье.
2. Я хочу пользоваться духами, которые мне действительно нравятся.
3. Я хочу встречаться с дочерью.
4. Я хочу, чтобы рабочие приходили вовремя или хотя бы звонили, если опаздывают.
5. Я хочу красивые слаксы для прогулок.

Очень часто каждое желание предполагает какое-то простое действие. Например:

1. Здоровье: настроить режим прогулок; записаться на прием к доктору; проверить результаты денситометрии[8].
2. Духи: зайти в хороший парфюмерный магазин и попробовать новинки.
3. Дочь: договориться о встрече – позвонить и пригласить к себе, вместо того чтобы просто скучать по ней.
4. Рабочие: позвонить и спросить: «Вы где? Когда придете?»
5. Слаксы: устроить шопинг, даже если ненавидите ходить по магазинам, или найти ателье поблизости в случае отсутствия в продаже подходящих моделей.

Когда составишь список желаний, становится понятно, что для обретения былого оптимизма нужно предпринять определенные шаги. Действуя в собственных интересах, мы, как правило, чувствуем меньшее давление потребностей и интересов других людей.

Иногда для того, чтобы проникнуться знанием, нужны физические усилия. Обдумайте информацию, полученную в результате составления списка желаний, во время внеочередной прогулки. Позвольте себе стать более значительным человеком хотя бы мысленно. Это хороший плацдарм, чтобы перестать чувствовать неловкость за происходящие с нами изменения.

Взор, обращенный к небу, – тоже акт творения.

Виктор Гюго

Трансформация

Творчество нелинейно. Жизнь художника – тоже, хотя мы и забываем об этом. Мы пытаемся «планировать» свою жизнь и карьеру – как будто это можно сделать. А еще пытаемся планировать свой рост. В итоге трансформация застает нас врасплох. Идея о том, что можно контролировать свой путь, внедряется рекламой, книгами и экспертами, которые обещают научить нас контролировать неконтролируемое. «Расширьте свои возможности!» – кричат заголовки журналов. Той же иллюзорной цели посвящены семинары и целые выставки. И это притом что всем известно: жизнь, особенно творческая, скорее мистерия, чем мастерство. Чтобы добиться успеха, нужно следовать не за внешним лидером, а за собственным внутренним чувством, «вдохновением», о существовании которого художники знают на протяжении уже многих веков. «Что-то» говорит нам заниматься творчеством. Мы должны ему доверять.

> Искусство – это не только медицина, инженерия и живопись; сама жизнь – тоже искусство.
>
> *Эрих Фромм*

Поскольку мы не можем видеть, в каком направлении идем; поскольку не верим, что у Вселенной есть какие-то планы на наш счет – достойные планы, которые пришлись бы нам по вкусу, – наше воображение начинает метаться по клетке обстоятельств, как птица. Мы жаждем свободы – и получаем ее, но не сразу, а после определенной подготовки.

«Но я уже успешен», – можете сказать вы, и будете правы. Можно потратить долгие годы и массу энергии, чтобы оказаться на вершине профессии, и неожиданно столкнуться с тревогой и непоколебимой неприятной уверенностью, что эта жизнь нас не устраивает и нужно попытаться найти какую-то иную жизнь. Возникает соблазн «бросить все» и уехать на юг Франции или север Африки. Мы говорим себе: «Было бы здорово не делать больше никогда Х», где Х – то занятие, за которое нам платят и нас уважают. Наша профессиональная ниша может быть настолько подходящей, настолько тщательно выбранной, настолько правильной, что непонятно, как изменить что-то, не разрушив полностью столь заботливо выстроенную жизнь.

Это духовный закон: когда мы готовы трансформироваться, трансформация начинается. Все мы – проводники мощной

творческой энергии, стремящейся найти выражение в нас и через нас. Наше желание выделиться не свидетельство неуемного эго – это всего лишь ответ на пульсацию творческой энергии, ищущей выхода. Мы одновременно и творцы, и творения. Как мы неустанно стремимся к созданию чего-то нового, так и Творец может неустанно стремиться слепить из нас что-то новое. То есть мы проявляем не высокомерие, а покорность. Позволив нашему эго взять бразды правления в свои руки, мы плавно вступаем в эпоху перемен, которые хоть и сами приводим в действие, но исключительно по воле Великого Творца, действующего через нас. Прислушиваясь к внутреннему голосу, внезапно обретаем направление движения.

Подумаем о занятиях йогой – и найдем в почтовом ящике приглашение в группу йоги. Начнем мечтать о Франции – и заметим объявление о велосипедном туре по этой стране сразу после мысли: «Ох, Франция – удовольствие недешевое». Сформулируйте любое желание, мечту или цель – и испытайте невыразимое чувство, начав притягивать информацию, людей и благоприятные возможности. Коротко это выражается правилом: «Сделай один шаг к Богу – и увидишь, что он сделает тысячу шагов навстречу».

Зовите это как угодно – широтой взглядов, постоянной готовностью учиться новому, но восприимчивость и открытость присущи всем великим художникам, и если сознательно развивать в себе эти качества, получаешь шанс расти и меняться, пусть и постепенно, мелкими шажками. И каждый такой шажок может вызывать страх: «Что происходит? Кто я? Что я делаю?» Подобные вопросы возникают при малейших переменах в привычном образе.

Природа не предаст любящее ее сердце.

Уильям Вордсворт

Начиная понимать, что действительно способны поменять свою жизнь, мы часто впадаем в панику. Конечно, а как иначе: пленники нередко паникуют, осознав, что могут открыть дверь своей камеры и выйти на свободу. Свобода может страшить после долгих лет заключения. Вот почему мы паникуем: «Понятия не имею, кто я!»

Часто удивляет даже сам *факт* наличия каких-то новых компонентов нашей личности. Если окружить себя зеркалами лишь одного типа – учеными или офисными служащими, – они будут видеть и отражать лишь тот образ, который понятен им. И не показывать нам полной картины. Это напоминает

наблюдение за птицами. Многие птицы кажутся похожими, но стоит им взлететь, как вы замечаете вспышку алых перьев и восклицаете: «О боже, ведь это… это же была…»

Когда Майкл только начинал заниматься творчеством, он был одиноким и замкнутым. А как иначе? Человек с его живым умом и острым языком не очень-то вписывается в наглухо застегнутое научное сообщество, к которому он принадлежал. Его юмор вызывал подозрение коллег, его легкомыслие отталкивало их. Солидность задавала тон, а солидные люди ни во что не ставили Майкла. Но когда он понял, что кое-что собой представляет, просто не то, что подходит им, то начал искать людей и занятия, больше соответствующие его характеру. В итоге он бросил научную карьеру и погрузился в творчество. С тех пор Майкл написал три книги и стал очень востребован как лектор из-за живого и энергичного стиля выступлений.

Мы живем, рискуя час за часом.

Уильям Джемс

В процессе трансформации мы кажемся себе то больше, яснее и сильнее, то меньше и беззащитнее. Эйфория сменяется унынием. Это хорошо. Это нормально. И не значит, что вы на самом деле так себя чувствуете. Это не ваши чувства сбиваются – просто вы не до конца переформатировались. Это фантомные боли наоборот – знаете, если чешется или покалывает ампутированная рука или нога. А в нашем случае зуд или покалывание возникают в месте, где ожидается появление новой «творческой конечности»: «руки» или «ноги» творческой личности. Чего же удивляться, что мы паникуем? Что это за странное чувство? Почему мы вдруг заинтересовались поэтическими перформансами, Пуччини или масляной живописью?

В поисках подходящего наряда можем перепробовать различные сочетания творческих шляп и башмаков. Это нормально, естественно, это можно только приветствовать. И кажется угрожающим тем, кто хотел бы, чтобы карьера художников развивалась так же постепенно и линейно, как карьера ученых или банковских служащих. Хорошо бы. Но чаще, нащупывая новую роль, мы сталкиваемся с «болезнью роста».

НЕ НАСТАИВАЙТЕ НА ЛИНЕЙНОСТИ.

Избежать паники помогает представление о происходящих

переменах как об эксперименте, а о себе – как о научном проекте. Нужно принимать новую идентичность малыми дозами и смотреть, насколько она вам подходит. В это время лучшим подарком себе будет ироничное отношение к происходящему. Вовсе не нужно меняться «оптом»: просто позволяйте вновь открытым качествам постепенно вступать в игру. Ключевое слово здесь «постепенно». Ваша паника не доказывает, что вы действительно сошли с ума, – лишь то, что вам так кажется.

НЕ ПАНИКУЙТЕ ИЗ-ЗА ПАНИКИ.

Если вы запаниковали, скажите себе: «О, хороший знак: я сдвинулся с мертвой точки».

Это духовный закон: мы все в процессе превращения в тех, кто мы *уже* есть – совершенные творения совершенного Творца. Значит, даже в минуты наибольшего отчаяния мы остаемся в божественной игре, еще сильнее приближаясь к реализации его намерений. Чтобы на этапе творческого роста чувствовать себя комфортно, важно верить, что мы способны измениться и что Вселенная неизменно поддержит наше движение по этому пути.

> Чтобы созрело совершенство, требуется много времени.
>
> *Публилий Сир*

Лилии раскрываются из бутонов. Нужно верить, что и наши лепестки раскроются так же величественно и естественно. Мы видим, какие бабочки появляются из не особенно изящных, но надежных коконов. Нужно напоминать себе, что в период роста мы тоже под защитой. Нескладность, изменчивость, паника – все это естественные состояния человека, меняющегося столь быстро. Великий Творец испытывает муками обретения идентичности все свои творения. На всех уровнях существования разворачивается сага постоянной трансформации, постоянного изменения формы. Следуя своим потребностям и желаниям расти, мы исполняем духовный закон. То, что нам нужно, очевидно еще до того, как мы это попросим. Мы не настолько одиноки на нашем пути, как кажется. Болезненные ощущения, связанные с ростом, чувство одиночества, отчужденности, отчаяния и сомнений, универсальны и были знакомы многим задолго до нас, и пережили их многие задолго до нас, и вознаграждены они многократно Великим Творцом, который создал – и продолжает создавать – всех нас.

Творчество и творческая жизнь – постоянное взаимодействие

того, из чего мы созданы, с тем, что пытаемся из себя создать. И если сознательно руководствоваться вдохновением и наставлениями свыше, получим в награду не только возможность заниматься творчеством, но и душевный покой.

Храбрейшие – нежны, любящие – смелы.

Бейярд Тейлор

ЗАДАНИЕ. *Измените форму*

Художники, масштаб и форма личности которых меняется, часто боятся выглядеть глупо. Мы хотим быть «законченными». Мы хотим быть «мастерами». Мы хотим читать восторженные отзывы: «Они шли на риск, но это того стоило!» К сожалению, перемены – и связанный с ними риск – вызывают чувство уязвимости. Иногда даже простое изложение сокровенных мыслей на бумаге способно принести огромное облегчение, поэтому давайте попробуем это сделать. Закончите следующие предложения не раздумывая.

1. Если бы это не казалось дурачеством, я бы попробовал…
2. Если бы это не было так дорого, я бы хотел владеть…
3. Если бы мне снова был 21 год, я бы пошел изучать…
4. Если бы я мог взять пятилетний оплачиваемый отпуск, я бы изучал…
5. Если бы это не было бы так глупо, я бы попробовал…
6. Если бы я решился реализовать свою самое заветное желание, я бы…
7. Если бы у меня были идеальные родители и идеальное детство, я бы стал…
8. Мечта, в которой я не признавался себе никогда, это…
9. Художник, которого я обожаю и на которого во многом похож, это…
10. Художник, на которого смотрю свысока, так как считаю себя талантливее, это…

А теперь, чтобы не чувствовать себя по-идиотски из-за того, в чем только что признались, снова возьмите ручку и напишите письмо – от себя взрослого себе художнику. Потратьте как минимум 15 минут, рассказывая о мечтах, которые перечислили. Придумайте, какими конкретными действиями могли бы помочь своему внутреннему художнику.

Проверка

1. Сколько раз на этой неделе вы писали утренние страницы? Если какой-то день пропустили, то почему? Что испытывали, когда писали их? Большую ясность? Более широкий диапазон эмоций? Большую отстраненность, целеустремленность, спокойствие? Удивило ли вас что-нибудь? Есть ли какие-то повторяющиеся проблемы, над которыми вы размышляли?

2. Было ли у вас на этой неделе творческое свидание? Почувствовали себя лучше после него? Что делали и что при этом ощущали? Помните, что творческие свидания могут быть трудны, возможно, придется заставлять себя отправляться на них.

3. Были на еженедельной прогулке? Как ощущения? Какие эмоции вы испытали, какие идеи пришли в голову? Получилось ли погулять больше одного раза? Как прогулка отразилась на степени вашего оптимизма и чувстве перспективы?

4. Столкнулись ли вы на этой неделе с какими-то иными проблемами, важными с точки зрения процесса самораскрытия? Опишите их.

> Чтобы пристраститься к прогулкам, требуется прямое указание с небес.
>
> *Генри Торо*

НЕДЕЛЯ 3
Раскрываем чувство перспективы

Никто не живет на необитаемом острове, и наше творческое раскрытие происходит в определенном культурном ландшафте. Характерные для этой культуры мифы проникают в наши мысли о творчестве и художниках. Материалы и задания этой недели призваны освободить от них ваши представления и об искусстве, и о вашем месте как художника в обществе. Творчество – и витамины, и лекарство для всех нас. А вы, будучи художником, играете роль культурного целителя.

Медицина

Все мы – художники. Некоторые – явные, состоявшиеся, признанные всеми. Другие – скрытые, творчество которых ограничено их домом и не предназначено для посторонних глаз. Некоторые из нас, официально не имеющие отношения к искусству и без «творческой жилки», тем не менее настоящие художники, поскольку творчество у нас в крови. В генах.

При обсуждении себя мне кажется полезным всего один ярлык. Это слово «творческий». Я преподаю уже 25 лет. (А творчеством занимаюсь еще дольше.) И никогда, *никогда* не встречала человека, начисто лишенного творческой природы в той или иной форме. Чаще всего творчество проявляется в разных формах. Именно избыток творческой энергии, а не ее недостаток, заставляет людей чувствовать себя – и выглядеть – безумцами.

Сару, которая сейчас пишет книги, родные и друзья много лет считали легковозбудимой, нервной, странной и даже чокнутой.

Энергии у Сары в избытке, и тратила она ее на то, что превращала в драму самые обычные дни. Она всегда с чем-то сражалась – все, с чем она сталкивалась, казалось преувеличенным и враждебным. Она не была в депрессии, но жизнь видела преимущественно в черном свете. И постоянно меняла врачей, антидепрессанты и новые «быстродействующие» средства. Пробовала медитации, работу с внутренней энергией и группы самопомощи. Все это помогало, но ненадолго. Казалось, ничто не способно примирить ее с собственным телом и миром, в котором она жила. Наконец Сара стала работать с инструментами творческого развития: писать утренние страницы, ходить на творческие свидания и выполнять другие упражнения, собранные в «Пути художника». Ее настроение улучшилось. Энергия стабилизировалась, а оптимизм не то чтобы вернулся – скорее, проявился на сцене ее взрослой жизни.

Любовь так же сильна, как жизнь.

Джозеф Кэмпбелл

В ее доме стали происходить всевозможные творческие вещи. Она вместе с детьми делала маски для Хэллоуина, пекла печенье и вырезала снежинки на Рождество. Под Новый год приняла решение: попробовать написать книгу, о чем всегда мечтала.

Выкроив время для себя, когда дети играли после школы, Сара начала писать. Дети отвечали на звонки так: «Мама пишет». И мама писала – причем не только книгу: надрывный драматизм ее жизни постепенно сходил на нет, поскольку прежде всю свою творческую энергию она направляла на межличностные отношения, а не на писательство. Ее склонность к личной мелодраме куда-то уходила по мере того, как она выписывала события и диалоги на страницах книги. Так самовыражение положило начало излечению ее личности, которого не смогли добиться годы терапевтического лечения. К моменту написания нашего издания Сара закончила пять книг, причем четыре из них уже вышли. Она больше не «чокнутая», но теперь совершенно помешана на работе. С тех пор как Сара нашла канал для выражения своего яркого внутреннего «я», жизнь ее стала спокойнее и при этом полнее, а мечты приобрели кинематографическую четкость.

«В детстве я всегда мечтала стать писательницей, – признается Сара. – Но долгие годы считала, что это невозможно, изменив при этом мечте – и, в общем, себе». Собравшись с духом и снова начав мечтать, она обнаружила, что творческая сторона ее натуры никуда не делась и вполне хорошо себя чувствует.

Я была свидетелем невероятно искусных творческих усилий, которые прилагали люди, пытаясь избежать занятий творчеством. Врачи назвали бы это неврозом, я именую «творческим узлом», установкой типа «я *не буду* заниматься творчеством и готов оставаться несчастным».

Давайте потихоньку избавляться от этих мерзких ярлыков – «безумный», «грандиозный», «непоследовательный», «невротичный». Наша истинная природа – *творческая.*

Да, занятия творчеством обладают терапевтическим эффектом, но не потому, что с нами что-то не в порядке. Мы просто стремимся к самовыражению. Внутри нас нет ничего скверного, отталкивающего и ужасного, ничего тайного, стыдного и невротического. Наш внутренний мир – сложная, изысканная и мощная игра цвета, света и теней, храм сознания, настолько же величественного, как и сама природа. Именно это внутреннее богатство и выражает художник.

В каждом живет Великий Творец. В каждом есть Божья искра, творческая свеча, призванная освещать путь нам и нашим собратьям. Мы полны блеска, величия и красоты, хотя можем и не догадываться об этом.

Человек по определению существо творческое. Мы склонны к творчеству и к тому, чтобы, как говорят, «лепить что-то из себя». Когда теряем интерес к себе и собственной жизни, когда говорим

себе, что наши мечты ничего не значат или что они неосуществимы, тем самым отрицаем свое духовное наследие. Делая это, мы впадаем в депрессию, чувствуем опустошенность, можем даже заболеть. Мы вечно недовольны, вечно чем-то раздражены, вечно на взводе. Нам кажется, что это невроз, но это не так. Мы просто несчастны – а все потому, что душим творческую натуру. Эта натура жива и здорова, но слишком велика для той клетки, в которую мы ее заперли, – клетки «нормальности».

> С точки зрения и добра, и зла человек есть свободный творческий дух.
>
> *Джойс Кэри*

Наша культура научила прятаться и наказывать себя, если вдруг случится проявить свою истинную природу. Вот мы и прячемся, и от других, и от себя. Именно это неестественное поведение и заставляет нас чувствовать или вести себя безумно.

Нас учили выбирать себя, подправлять, навешивать на себя ярлыки. В большинстве религий есть понятие первородного греха. Большинство терапевтических методов направлено на наши изъяны, а не таланты. Некоторые из 12 шагов к возрождению могут касаться наших недостатков, а не достоинств.

То, что я называю «изъяны» – то есть определенные качества, отношение к которым в обществе привычно-уничижительное, – в наличии у большинства. Меня, например, называли и гиперчувствительной, и гиперсфокусированной. Существующая культура демонизирует творческие наклонности. Они нас пугают. Мы рассказываем страшные истории о художниках и о том, что они бедны, безумны, эгоистичны и много пьют. Нас учат бояться своей творческой природы. Мы относимся к ней как к нитроглицерину, который может сдетонировать и разорвать нас на клочки. Ерунда!

Занятия творчеством дают терапевтический эффект. Не потому, что мы больны, а потому, что особенно здоровы. Давая выход своей яркой и оригинальной творческой природе, мы чувствуем трансформацию в лучшую сторону, причем не столько нас самих, сколько наших отношений с миром. Мы не виноваты. Мы не бессильны. Наш масштаб велик, и терапевтический эффект проявляется как раз в результате констатации этого факта. Исчезает разрыв между духовным потенциалом и ошибочным представлением о себе как о не вполне нормальном человеке.

Из вашей слабости родится ваша сила.

Зигмунд Фрейд

Творчество лечит. Творчество вовсе не опасно и не эгоистично. Оно всем жизненно необходимо. Чем больше мы им занимаемся, тем охотнее и легче это делаем. Чем глубже и регулярнее погружаемся в него, тем лучше себя чувствуем, тем «здоровее» становимся. Начинаем относиться к себе с юмором и пониманием. Возможно, ключом к более цельному восприятию себя становится не столько самокопание и самокоррекция, сколько самовыражение.

Да, иногда мы чувствуем себя несчастными. Но вовсе не потому, что страдаем неврозом и нуждаемся в возвращении к норме. Это происходит потому, что нам нужно выразить себя – что изменит и нас, и существующую норму. Перемены начинаются в сердце. Начиная изнутри и двигаясь наружу, выражая свою любовь и свои ценности, мы улучшаем собственную жизнь, чувствуем себя лучше, и мир в целом становится здоровее.

Инструменты и методику, описанные в моей книге «Путь художника», используют многие психотерапевты. Часто они проводят групповые занятия по этой книге и пишут мне о «чудесном исцелении» их участников. Но, по моему мнению, ничего чудесного в этом нет. Они всегда были здоровы, просто нуждались в самовыражении через творчество.

Мне неинтересно обсуждать реальность или мнимость психических расстройств. Хотелось бы сфокусироваться на реальности психического здоровья. Общество, даже весь мир, могут быть «больны», но в каждом из нас есть запас необходимого «лекарства».

Это лекарство – творчество.

ЗАДАНИЕ. *Благословите дарованные вам блага*

Одно из самых чудодейственных заданий, которое мы можем выполнить, – это простая прогулка. Трудно продолжать тонуть в болоте депрессии и негатива, когда вышел немного «протрястись».

> Для большинства перемены так же важны, как рождение, и вызывают такой же шок.
>
> *Джеймс Болдуин*

Чтобы гулять и видеть позитив, требуется толика собранности. Прогуливаясь в лечебных целях, нужно сознательно обратиться мыслями к старой как мир практике выражения благодарности. Направляйтесь к двери с целью просто пройтись 20 минут. Обратитесь к внешнему миру и позвольте миру внутреннему стать светлее, явно и конкретно перечисляя дарованные вам блага. Люди, события, ситуации – все это может стать поводом для благодарности. Сфокусируйтесь на положительной стороне своей жизни, и на душе полегчает, и шагать будет легко.

Творчество – это терапия, а не психотерапия

Когда наша творческая сторона заблокирована, мы часто чувствуем себя несчастными и задаемся вопросом: «Почему я такой невротик?» Считая, что дать ответ на этот вопрос или как минимум ослабить чувство несчастья поможет психотерапия, обращаемся к врачам, которые не могут помочь, – и мы по-прежнему несчастны. По-другому и быть не может. Мы несчастны не потому, что страдаем неврозом, а потому, что на самом деле художники, но не даем выхода творчеству. Психотерапия в состоянии распознать наши блоки. Но лучше просто избавиться от них. Творчество – тоже терапия. Но не психотерапия, предполагающая трансформацию через понимание. Творчество трансформирует непосредственно. Когда мы творчески переосмысливаем нечто, чего не понимаем, то или начинаем понимать, или осознаем наше отношение к нему, основываясь на чувствах, а не на доводах рассудка. В этом смысле творчество можно считать терапией, независимо от того, понимаем мы это или нет.

Я все еще учусь.

Микеланджело

Психотерапия стремится разоружить неблагоприятные эмоции, отвести их на безопасное расстояние. Творчество же их использует, как любое другое топливо, оказавшееся под рукой, но не для изменения нашего отношения к внешней реальности, а для изменения этой реальности за счет той, которую мы создаем, самовыражаясь. Создание «Мессии» Генделя стало следствием сложной гаммы чувств, испытываемых автором по отношению к Создателю: восторг, ликование, религиозный экстаз. Теперь «Мессия», в свою очередь, помогает слушателям оратории понять Бога.

Харпер Ли еще в 1960 году написала всего одну книгу – «Убить пересмешника». Сейчас она живет в Манхэттене и не собирается больше ничего писать. Зачем? Своей единственной небольшой и «простой» книжкой она уже помогла очень многим. Помогла стать более цельными и сострадательными, лучше понять свою ранимую душу.

Книги, поэмы, пьесы, симфонии – все это, по сути, лекарства для души. В качестве исходных ингредиентов в них используются

человеческие эмоции и тревоги, но благодаря алхимии искусства мы лучше понимаем их – и лучше себя чувствуем.

Линч Бернайс, психотерапевт юнгианской школы, предлагает пациентам вместо самоанализа слушать музыку. «Музыка будит в нас лучшие чувства», – объясняет она. Возможно, это самый прямой путь к раскрытию сторон нашей личности, не задействованных в повседневной жизни, но, в принципе, для этого подходит любое искусство. Даже самый простой вид творчества позволяет подняться над суетой. Хозяйка чувствует себя гораздо лучше, когда печет вкусный пирог. То же касается сочинения простой песенки или короткого стихотворения, в котором вы говорите своей уже взрослой дочери, что любите ее. И когда она позвонит и скажет, что получила письмо и прочитала стихотворение, это будет означать, что она почувствовала вашу заботу, а забота имеет терапевтический эффект. Кроме того, занятия творчеством – само по себе проявление внимания к нашему опыту, чувствам и представлениям. Мы знаем, что именно так Бог относится ко всему, что создал. Может, как раз забота и внимание, характерные для занятия творчеством, обеспечивают контакт с высшими силами. А этот контакт – лучшая терапия.

> Музыка вызывает такое удовольствие, без которого человек не может существовать.
>
> *Конфуций*

Но оздоровление – просто побочный эффект самовыражения, а не конечная цель творчества. Этот факт сбивает с толку многих, особенно психотерапевтов, пытающихся «разобраться» в механике таинственных духовных процессов. Естественно, и врачи, и психотерапевты в курсе, что есть нечто способное лечить людей без привычных им лекарств, и хотели бы знать, что это такое, и контролировать его. Конечно, обычная терапия и творческое возрождение не исключают друг друга, но работают по-разному и основаны на двух очень разных наборах допущений.

Создав что-то новое, мы меняемся сами. Начинаем видеть вещи в новом свете, но этот сдвиг внутреннего фокуса связан с выражением того, что мы чувствуем и видим, а не стремлением чувствовать и видеть по-новому, то есть происходит более естественно. Любому художнику – и художнику в каждом из нас – полезнее не говорить о чем-то, а рисовать это, писать об этом или сочинять музыку. Понимание на уровне разума не имеет терапевтического эффекта. Как и простое выражение эмоций, вербальное или даже физическое, на чем настаивают некоторые

терапевтические модели. Люди – существа сложные, творческие, и поэтому, создавая что-то выражающее нашу сложность, мы приходим к внутренней ясности в результате внутреннего *творческого* процесса. Многие психотерапевты – и преподаватели, кстати, – слишком давят на пациентов и учеников, пытаясь контролировать и направлять их. У тех, кто стремится заниматься творчеством, они стимулируют размышления. Часто это последнее, что им нужно. Цель психотерапии – сделать нас «нормальными». Цель творчества – выразить нашу оригинальность. «Норма» не имеет к этому никакого отношения.

> Первая и простейшая эмоция, которую мы обнаруживаем у человека, это любопытство.
>
> *Эдмунд Бёрк*

Продвинутые психотерапевты призывают нас «принять свои чувства». Творчество учит *выражать свои чувства*, в результате чего начинается алхимическая реакция. Творчество признает, что чувства изменчивы и что в наших силах превратить шлак полученных ран в золото искусства. В этом смысле творчество позволяет перестать быть жертвой *в любой момент*. Психотерапия подстраивает нас под мир. Творчество подстраивает сам мир.

Творчество – от слова «творить». Стоит помнить об этом. Жизнь по своей сути полна творчества, с ним связан любой момент выбора: мазка в картине, слова в стихотворении, ноты в музыке. Именно из-за необходимости снова и снова делать выбор творчество исключает позицию жертвы. Когда жизнь кажется несправедливой, на вопрос «Ты хочешь что-то сделать с этим?» правильный творческий ответ – «Да»…

Когда мы что-то делаем с «этим», чем бы оно ни было, мы его меняем. Творчество позволяет жить свободно, хотя и беспокойно, словно зеленое море Дилана Томаса, поющее в своих кандалах[9]. Жертвы Холокоста выцарапывали бабочек на стенах бараков концентрационных лагерей. Этот творческий акт недвусмысленно утверждал: «Вы не можете убить мой дух». Творчество, по сути, – триумфатор. Психотерапия, по сути, – соглашатель: я признаю свои слабости и смиряюсь с ними. Психотерапия конструирует личность, творчество утверждает ее. Творчество изначально мятежно: вам меня не определить. Я больше, чем сумма моих слагаемых.

Психотерапия стремится изучить, как на нашу жизнь влияет внешний мир, насколько болезненно мы на него реагируем и как можно смягчить эту реакцию. Мы анализируем свое отношение к человеку X или к событию Y. Наша внутренняя

работа заключается в понимании – и, в свою очередь, может быть понята с научной точки зрения. Мы логически приходим к выводу о том, где мы и что из себя представляем. Причем часто выбор ограничивается небольшим набором типичных персонажей, некой «нуклеарной семьи». Но жизнь даже в самом обедненном ее варианте гораздо богаче простого сочетания ограниченного количества переменных и действующих на них сил.

Творчество базируется на основных цветах. Мы черпаем краски в себе. «Я вижу это так», – говорим мы, поскольку сами становимся источником своего творчества. Оно возникает как родник, не спрашивающий ни у кого разрешения. Творчество заявляет: «Я есть». Психотерапия говорит: «Они есть, поэтому есть я». Психотерапевтическое лечение может быть турбулентным, но все же не сравнится с турбулентностью творчества. Психотерапия может давать результаты, но получает их из того, чем мы *были*, в то время как творчество опирается на то, что мы *есть*. Фрейд жаловался: «Куда бы я ни пришел, поэт оказывается там раньше». Еще бы. Художник летит по прямой.

> Ненавижу эту эстетскую игру глаз и ума, в которую играют «эксперты», эти мандарины, «ценящие» красоту. В конце концов, что такое «красота»? Нет ее. Я ничего не «ценю», я или люблю, или ненавижу.
>
> *Пабло Пикассо*

Творчество – это алхимия. Оно превращает металл нашей жизни в золото. Привычкой заниматься творчеством вместо того, чтобы создавать драмы в силу воспаленного воображения, лучше овладеть как можно раньше и практиковать как можно чаще. Если мы хотим жить творчеством – и творить жизнь, должны быть готовы погрузиться в бурный поток человеческого существования и принять, что жизнь по своей природе турбулентна, могущественна и таинственна. Художники ставят на то, что ее скорее следует признать и выразить в творчестве, чем умалить и ограничить, пытаясь сделать «нормальной» с помощью психотерапии. Художники убеждены, что интеллектуальное понимание неспособно излечить так, как творческая трансформация нашего надломленного «я».

Художники следуют принципу «пусть драма остается на страницах, на сцене, на холсте, на пленке». Именно там созданных воображением красавиц и чудовищ, зерна и плевелы можно отделить друг от друга, придав форму и трансформировав в искусство. Сноровка в обращении с тенью драмы, вечной спутницей творческого ума, приходит со временем. Начинающий

художник может руководствоваться сильными эмоциями в жизни, а не в творчестве. На самом деле в момент, когда бурные эмоции задевают нервные окончания творческой психики, у вас есть выбор: сотворить что-то – или натворить что-нибудь.

> Пусть мир узнает тебя таким, каков ты есть, а не таким, каким, по-твоему, следует быть, поскольку если ты притворишься, то рано или поздно забудешь, что притворяешься, и где тогда будешь ты?
>
> *Фанни Брайс*

Алхимия творчества превращает муку расставания с любимым человеком в мучительную любовную песню. Душевные терзания, чувство потерянности – в неистовые бурлящие аккорды джазовой композиции. «Нет ничего неправильного, бессмысленного, невротического, ненужного: в творчестве все возможно» – вот каким должно быть кредо настоящего художника.

ЗАДАНИЕ. *Создайте из проблемы коллаж*

Хотя у психотерапии могут быть возвышенные цели, чаще всего ее используют, чтобы немного переформатировать обиды. «Они» сделали «то-то», и у нас теперь плохое настроение. Цель большинства методов психотерапии – сделать наше настроение чуть менее плохим. Мы приходим к «пониманию», что «они» могли делать «то-то», и смиряемся с этим. Творчество более анархично.

Оно более агрессивно и напористо, чем психотерапия. Это действие, а не реакция на действие. Погружаясь в источник внутри себя, мы создаем то, что без нас не появилось бы. По этой причине творчество может оказать гораздо бо́льшую поддержку, чем психотерапия.

Приготовьте стопку иллюстрированных журналов. Купите картон и клей. Найдите ножницы и выделите себе час. Просканируйте сознание ради ситуации, в которой вы хотели бы разобраться.

Вы в плену отношений, которые не можете прекратить, несмотря на их явную деструктивность? Работаете с авторитарным начальником, попав к нему в феодальную зависимость? Вы привязаны к кому-то настолько сильно, что кажетесь сиамскими близнецами? Тоскуете по бескрайним просторам полей, а живете в каменных каньонах большого города? Любая из этих проблем будет отличным поводом для коллажа.

Не выпуская выбранную проблему из виду, потратьте 20 минут на вырезание изображений, которые привлекли ваше внимание и *показались* подходящими. Еще 20 минут потратьте на то, чтобы расположить их в правильном порядке и приклеить. И в последние 20 минут напишите о том, что получилось.

Находки, сделанные в ходе этого эксперимента, удивят вас и заинтригуют. Отношения, кажущиеся сущим наказанием, предстанут в виде источника творческого огня. Тоску по жизни на природе перевесит любовь к урбанистическим пейзажам и энергии мегаполиса. Изготовление коллажа вполне способно натолкнуть на мысли, не ограничивающиеся темой, над которой вы «работали». Иногда возникает более мощное и полное чувство исцеления от душевных неурядиц.

Гнев

Когда мы разгневаны на то, что нами пренебрегают, речь не о высокомерии или мании величия. Это сигнал, что мы выросли и должны действовать масштабнее.

> Одно холодное суждение стоит тысячи сказанных в запале слов. Нужно светить, а не греть.
>
> *Вудро Вильсон*

Очень часто мы чувствуем себя маленькими и слабыми не потому, что такие и есть, а потому что ведем себя соответствующе. Вряд ли мы рождены быть маленькими. Скорее всего, наше призвание быть не слабаками – как мы себя ощущаем, а вполне масштабными личностями.

Проблема в нашей точке зрения. «Безмерно сердит» – очень точное определение. Мы теряем ощущение истинного масштаба и силы, и интенсивность переживаний заставляет «подпрыгивать от злости» – еще одна расхожая фраза, описывающая карикатурность, мультяшность нашего поведения. Мы чувствуем себя маленькими, слабыми и бесполезными. Гнев искажает перспективу и корежит личность. А все потому, что мы не осознаем силу, которая на нас давит, как силу *внутри* нас, направленную на изменения. Когда мы «задыхаемся от гнева», не в состоянии произнести ни слова, на самом деле просто ничего пока и не начали говорить. Мы не предоставили голоса таящейся в нас силе и не сориентировали ее в нужном направлении. Ярость на самом деле обладает огромной энергией, просто мы пока не научились эффективно использовать это топливо.

> Совет – это то, о чем мы просим, когда уже знаем ответ, но не хотели бы его знать.
>
> *Эрика Джонг*

Когда мы не можем уснуть, когда грызет ощущение несправедливости или ненужности, на самом деле этим грызущим монстром становится наш гнев, оседлавший невостребованную силу. Мы очень сильны. Эта сила и есть то, что мы принимаем за «гроздья гнева», причем она будет давить на нас и заставлять казаться маленькими и слабыми, пока мы не поймем, что именно она, находясь внутри, а не некие «шансы», ополчившиеся на нас снаружи, создает стену, о которую мы

бьемся. «Шансы» будут против нас, пока мы сами не станем «за нас».

Гнев означает, что пора встать на защиту себя и других. Он указывает путь, которого мы пытаемся избежать. Мы часто стараемся вести себя «скромно», в том числе отказываясь признавать собственный истинный масштаб и четко заявлять о себе. Гнев – это призыв сделать шаг вперед и высказаться. Нас это пугает, и мы придумываем варианты отступления.

Гнев на обидчика или на обидную ситуацию – на самом деле очень благоприятный знак. Нужно признать, что это гнев на себя за то, что позволяем обижать себя или других. А признав, использовать его. Да, он кажется деструктивным и искажающим восприятие, но в действительности говорит о необходимости перемен. Ведь если наш гнев столь велик, значит и мы – не маленькие.

Сердиться мы можем в том числе на собственную сдержанность. Мы «знаем», что следует постоять за себя, но иногда просто «не можем».

Нам не нужно кричать, но точно нужно действовать и говорить в соответствии со своими представлениями о правильном. Именно в таком порядке: поступки говорят громче слов, поэтому они должны выражать наши творческие ценности.

Писатель, испытывающий гнев из-за отказов издателей, сам может выпустить книгу – я так делала и всегда буду делать. Музыканту, разочарованному положением дел в отрасли звукозаписи, может оказаться дешевле с точки зрения денег и энергии записать винил, DAT или CD на свои средства, чем тратить годы жизни на психотерапевтов в попытке принять чувство разочарования. Лучше активно заниматься творчеством, чем потерять здоровье и укоротить себе жизнь, горюя и возмущаясь или вовсе устранившись от драки.

> Я не учитель, а такой же путник, у которого вы спросили дорогу. И я указал вперед – вперед по отношению и к себе, и к вам.
>
> *Бернард Шоу*

К счастью для нас, художники – люди упрямые. Автору бестселлеров ее психотерапевт посоветовал ориентироваться на карьеру секретаря, но она продолжила писать (это я). Известного режиссера отстранили от документального проекта, но он продолжил снимать фильмы (Мартин Скорсезе). Талантливую актрису отчислили с актерской программы Бостонского университета (обладатель «Оскара» Джина Дэвис).

Юрист, которому «следовало бы» тратить время на «дела», доказал, что писать ему тоже следовало (Джон Гришэм). Эти художники прислушались к своему внутреннему голосу, да и несколько внешних голосов шептали – или кричали, что тоже знают, кто мы на самом деле. Эти люди укрепили нашу уверенность и изменили наши судьбы.

Иногда, когда мы сердимся, как если бы и правда были маленькими, у нас хватает мужества довериться тем, кто думает – и говорит, что мы большие. Это очень важно, и в итоге мы говорим свое слово, но вначале приходится наглотаться обид.

Центр сцены принадлежит тем, кто готов там оказаться, независимо от уровня их таланта. Вместо того чтобы сердито осуждать отсутствие таланта и наглость «выскочек», следует использовать гнев для увеличения напряжения в собственной сети, как бы страшно это ни было. Нам, художникам, нужно громко назвать свои имена. Сделав это, мы почувствуем уважение к себе. Самоуважение начинается с «сам». Рынок вынесет свой приговор, но назваться художниками нам нужно самим.

Гнев – это призыв к действию. Поддерживать свой огонь трудно, но очень важно. Важно назвать себя художником, не дожидаясь, пока это сделает кто-то другой, и не притворяясь, что можем терпеть, хотя сил уже нет. Когда жалуемся, что другие ни во что не ставят нас и наши ценности, мы фактически говорим, что и *сами* не принимаем себя всерьез. Если для нас так много значит эстетика, мы должны совершать конкретные действия, руководствуясь ею.

> Никто не может знать, куда идет, если не знает точно, откуда пришел и как попал туда, где находится сейчас.
>
> *Майя Энджелоу*

Вот почему после провала музыкальной комедии нужно сочинить новую песню. Вот почему после разгромной рецензии на роман нужно написать рассказ, поэму – все что угодно, лишь бы дать сигнал внутреннему художнику, что вера в себя по-прежнему жива. Если мы не считаем себя художниками, другие тоже нас не оценят. Если мы считаем себя художниками и поддерживаем вполне конкретными поступками или пусть небольшими, но творческими работами, другие могут нас не понимать или плохо с нами обращаться, но не смогут лишить нас самоуважения и желания творить.

Гнев – невероятно эффективное топливо, которое следует использовать, чтобы жить творчеством и творить жизнь. Подавляя

свой гнев или разбавляя его жалобами, мы теряем это драгоценное топливо и утрачиваем не менее ценную ясность. Гнев – словно мощный прожектор, освещающий наш моральный пейзаж и высвечивающий ущерб, который ему наносят другие. А еще благодаря ему видны варианты выбора. Если нас что-то сердит, можно попробовать с этим «сжиться» или что-то сделать в буквальном смысле слова: сотворить что-то, заняться творчеством.

Гнев рождает стихи, пьесы, романы, фильмы. Гнев создает симфонии и картины. Если относиться к гневу как к чему-то, от чего нужно избавиться или что следует отрицать, вместо того чтобы использовать в алхимической реакции, есть риск перестать быть художником.

Гнев задействует такие резервуары силы, о существовании которых мы и не подозревали. В нас просыпается героизм, не замеченный ранее в собственном эмоциональном репертуаре. Поступки становятся масштабнее, чем мы могли предполагать, и в итоге мы сами постепенно становимся масштабнее.

Знаменитый исполнитель классической музыки, рассерженный узостью отведенных ему отраслью звукозаписи рамок, решил помочь молодым и талантливым музыкантам. *Наш клуб слишком маленький, слишком элитный, слишком закрытый*, подумал маэстро и захотел сделать его доступнее, связав свое имя с рискованным проектом. Гнев помог ему повернуться к людям и раскрыть сердце.

Но вообще-то гнев – не особенно приятное чувство. Чтобы эффективно использовать его в занятиях творчеством, требуется эмоциональная зрелость, которой непросто, хотя и возможно, достичь. Как только это происходит, наш мир меняется. Да, иногда проявление гнева – как раз свидетельство зрелости, сложившихся суждений и сильной личности, которая стремится к переменам.

ЗАДАНИЕ. *Используйте гнев как топливо*

В начале было Слово. Человек следует ему. Он – действие, а не тот, кто действует.

Генри Миллер

Нам чаще кажется, что нас «сердят», чем что мы «сердимся». Суть этого задания в том, что вы, возможно, сердитесь сильнее, чем кажется, и если готовы это признать, то запасы блокированного или неиспользованного гнева могут стать мощным источником творческого топлива. Возьмите ручку. Напишите столбиком числа от 1 до 50. Перечислите 50 обид (от исторических до истерических), вызывающих ваш гнев. Будьте максимально мелочными. Вы удивитесь, какая ерунда все еще мучает вас. Вот пример:

1. Я сержусь из-за того, что католическая церковь отказалась от латыни.
2. Я сержусь из-за того, что в нашей церкви включают неудачные песни.
3. Я сержусь из-за того, что закрылся магазин сладостей.
4. Я сержусь из-за того, что сестра поссорилась с братом.

Написав некоторое количество пунктов, вы заметите назойливый вопрос, возникающий в голове: «Что можно с этим сделать?» Обычно он выскакивает, как поджаренный хлеб из тостера. Нам не нравится быть жертвами гнева, и поэтому мы интуитивно ищем позитивные решения. Записывайте их сразу же, как они приходят. В конце упражнения у вас будет негативный список из 50 пунктов и позитивный список из некоторого количества дел. Выполните их, используя запасы гнева в качестве топлива.

Картография

Художник – картограф, он наносит на карту мир. И внутренний мир, и внешний – каким видит его. Иногда мир кажется странным. Иногда наши карты отвергают – считают их нереалистичными, искаженными или неприятными. Магеллан отправился в плавание с картами, по большей части основанными на предположениях, и мы, художники, всегда строим предположения, основываясь на том, что видим и «знаем».

> Чем бы ни было творческое начало, оно – часть решения.
>
> *Брайан Олдис*

Великие произведения искусства фокусируют внимание огромной аудитории на новых проблемах. В «Гроздьях гнева»[10] показана Великая депрессия. «Полет над гнездом кукушки»[11] отражает ужас демократического общества перед порочными институтами. Все авторы романов стремятся рассказать что-то новое. Любое произведение искусства, известное и неизвестное, – это попытка нанести на карту территорию души.

Позвольте повторить: мы, художники, – картографы. Мы изображаем мир, исходя из своего опыта, и изображаем сам опыт, территорию, которую освоили и с которой хотим познакомить других. Видение автора романа или музыкального произведения может опережать время, не совпадая с общепринятыми картами. Поэтому художникам нужно обладать смелостью и даже героизмом, фиксируя то, что они видят и слышат.

В начале своей карьеры Бетховен пользовался всеобщим признанием и любовью. Его произведения исполнялись повсеместно и принимались очень хорошо. За ним признавали огромный творческий дар. Жизнь была безоблачной, перспективы – блестящими. Но с течением времени отношение к творчеству Бетховена менялось. Новые произведения композитора казались публике менее понятными, слишком абстрактными и требующими от слушателей больших усилий. По мере развития его личной битвы с прогрессирующей глухотой углублялась его изоляция, и он все сильнее погружался в мучительную депрессию, граничащую с суицидальной. Он оказался в когтях дилеммы: его призванием было писать музыку, но талант музыканта ставила под сомнение публика,

не принимавшая его произведения. Он не мог вернуться к ранним формам, не солгав себе. Такое ощущение, что аудитория его новых работ состояла всего из двух слушателей: его самого и Бога. Размышляя о самоубийстве, Бетховен все же выбрал жизнь и в одном из знаменитых посланий Богу поклялся продолжать писать музыку, как бы плохо ее ни принимали. Он готов был писать «исключительно во славу Божью». То, что получилось, оказалось слишком прогрессивным и сложным для современников композитора, но было признано шедеврами столетия спустя. Бетховен был провидцем и гением музыкальной мысли и формы, он писал для нашего времени, а не для своего.

Поздний Бетховен больше говорит о нашем столетии, чем о своем. Мы, художники, изображаем не только привычную всем реальность, но и черты наступающего будущего. Вот почему Эзра Паунд назвал нас «антенной нации». Вот почему наши представления так часто отметаются как «нереалистичные», хотя на самом деле просто отражают реальность, в которой мы пока еще не оказались.

Джордж Оруэлл рассказал о будущем больше, чем истинный 1984 год. Джордж Гершвин рассказал об урбанистической революции больше, чем любые демографические данные.

Мы, художники, исследуем территорию человеческой души, не боясь самых темных чащ, чтобы рассказать нашим соплеменникам: в них можно отыскать тропу и выжить. Мы, художники, – пионеры сознания, первооткрыватели общества и культуры.

Бывает, что художники сообщают о таких опасностях, про которые нам не хочется знать. Словно скауты, обнаружившие впереди непроходимое ущелье, которое придется преодолевать окружным путем, видение художников может оказаться невыносимым для остальных. Многие, от Сэма Шепарда до Сэмюэля Беккета, сталкивались с отчаянием разорванных связей и описывали его. Слишком часто источником мрака оказывается человеческая душа. Мы, художники, должны воспитывать самоуважение и сострадание к себе, ведь наше призвание – нелегкая ноша. И главная сложность творческой жизни заключается не в описании знакомой территории, а в тех пространствах, которые никто, кроме нас, не видел. Человеческие истории стары как мир, но сознание всегда нацелено на границы изученного мира, словно мощные телескопы – в глубины космоса. Мы, художники, постоянно делаем шаг за пределы видимого, напрягаем глаза, чтобы различить и зафиксировать движение теней, рождающихся во мраке.

Наши инструменты – нервная энергия, дерзость,

выносливость, видение и упорство. И вот уже горы вздымаются там, где их никогда не было. И озера начинают блестеть там, где никто их не замечал. Художники видят то, что недоступно другим. В их воображении накладываются друг на друга порой несовместимые образы: забавные, пугающие, поучительные.

> Ты создал ночь – я сделал лампу. Ты создал глину – я вылепил чашу. Ты создал пустыни, горы и леса – я посадил сады, разбил скверы и парки. Это я из песка получил стекло. И из яда – противоядие.
>
> *Мухаммад Икбал*

Внутренний мир художника может напоминать сказку: в нем живут орки, тролли, чудовища и ведьмы. Все усилено, драматизировано. Именно эта интенсивность переживаний и превращает сырье воображения в результаты творчества. По мере созревания художника зреют и его навыки управления сильными эмоциями.

Значит ли это, что мы паразитируем на собственной жизни? Нет, решительно нет. Это значит, что мы распоряжаемся ею, кроя и перекраивая территорию своего опыта, чтобы создать воображаемую среду обитания, отражающую наши представления о мире.

«Взгляните под этим углом», – предлагает художник и показывает миру то, каким он ему видится. Франц Кафка был Кафкой до того, как появился термин «кафкианский». И рождение Джорджа Оруэлла предшествовало рождению прилагательного «оруэлловский». Мы смотрим на мир сквозь собственные линзы. Художника отличает лишь готовность описать образ, возникающий в них. А еще он должен постоянно вглядываться через них в новую, не изведанную пока реальность.

Женщина на шестом десятке встает каждое утро, чтобы написать песню. У нее с детства были музыкальные способности, но лишь после 40 она набралась эмоциональной смелости, чтобы выразить себя в песнях и позволить им звучать не только в ее голове.

> Сделайте видимым то, что без вас, возможно, могло навсегда остаться вне поля зрения.
>
> *Робер Брессон*

«Думаю, я слишком стара для этого», – говорит она, при этом планируя свой бюджет так, чтобы хватило на запись CD со своими

композициями. Она могла бы покупать более дорогую одежду и лучше питаться, не говоря уже о подарках детям, но знает, что ей важнее всего именно это – самовыражение в творчестве.

«Если я не расскажу историю своих родителей, кто это сделает?» – спрашивает писатель, объясняя причину десятилетнего труда над семейной сагой.

«Занятия компьютерной графикой вызывают у меня восторг, – делится художница. – Я теперь гораздо меньше ограничена в средствах для выражения своего видения. Думаю, что слишком узко определяла себя как живописца».

Для каждого из этих художников занятия творчеством – акт открытия нового. Вначале для себя, а затем для мира: «Слушайте! Смотрите! Вот как это выглядит!»

> Окружающее исчезает, и приходят идеи, как звук рожка ниоткуда. Появляются яркие спелые плоды. Моя рука превращается в инструмент, покорный чужой воле.
>
> *Пауль Клее*

Великие произведения искусства порой напоминают эскизы птиц, которые делал Джон Одюбон, – это тоже просто свидетельство, переданное миру: «Я видел эту красоту». Конечно, не все, что мы, художники, видим, красиво, но так же как грубые и неточные карты все же помогают с выбором направления, творчество помогает человечеству отыскать дорогу домой.

ЗАДАНИЕ. *Нанесите на карту свои интересы*

Любые карты начинаются с грубых эскизов, изображающих континенты целиком. Мы можем так же приблизительно обозначить области своих творческих интересов.

Возьмите ручку. Напишите следующее:

Пять областей, которые мне интересны: _____

Пять людей, которые мне интересны: _____

Пять творческих форм, которые мне интересны: _____

Пять проектов, которые я мог бы попробовать реализовать: _____

Стремитесь вещи объяснить, природа – ваш учитель.

Уильям Вордсворт

Когда мы наносим на карту наши области деятельности из разряда «могли бы» вместо «должны», то переходим из реальности вероятностей в более интересную реальность возможностей. Называя территории и обозначая свой интерес к ним, мы оживляем их и начинаем изображать на них людей, места и предметы, важные для нашего развития.

Проверка

1. Сколько раз на этой неделе вы писали утренние страницы? Если какой-то день пропустили, то почему? Что испытывали, когда писали их? Бо́льшую ясность? Более широкий диапазон эмоций? Бо́льшую отстраненность, целеустремленность, спокойствие? Удивило ли вас что-нибудь? Есть ли какие-то повторяющиеся проблемы, над которыми вы размышляли?

2. Было ли у вас на этой неделе творческое свидание? Почувствовали себя лучше после него? Что делали и что при этом ощущали? Помните, что творческие свидания могут быть трудны, возможно, придется заставлять себя отправляться на них.

3. Были на еженедельной прогулке? Как ощущения? Какие эмоции вы испытали, какие идеи пришли в голову? Получилось ли погулять больше одного раза? Как прогулка отразилась на степени вашего оптимизма и чувстве перспективы?

4. Столкнулись ли вы на этой неделе с какими-то иными проблемами, важными с точки зрения процесса самораскрытия? Опишите их.

НЕДЕЛЯ 4
Раскрываем чувство авантюризма

На этой неделе потребуется выбросить за борт часть личного багажа. Материалы и задания направлены на то, чтобы помочь почувствовать большую свободу, сознательно экспериментировать с открытостью к новому. Вы избавитесь от многих бессознательных механизмов, препятствующих творческому самовыражению, и на пути к этому самовыражению сосредоточитесь на принятии себя.

Авантюризм

Знаем ли мы, что именно любим? Часто кажется, что да. Но точнее признать, что мы знаем лишь часть того, что любим, а сумма всего, что мы любим, гораздо больше слагаемых. Это требует непредвзятого мышления.

Пара часов, проведенных на выставке фотографий XIX века, могут сильнее вдохновить вашего внутреннего художника, чем полгода изучения сложной программы компьютерной графики. Посещение зоопарка может значить для вашего творческого животного больше, чем благонамеренный визит в магазин товаров для занятий творчеством.

Люди по природе своей авантюристы. Посмотрите на ребенка, неверными шагами исследующего свою территорию. Посмотрите на подростка, не желающего возвращаться домой к десяти. Посмотрите на 80-летнюю бабушку, собирающуюся в арт-тур по России. Душа жаждет приключений. Когда нет места авантюризму, оптимизм нас покидает. Приключения не прихоть, а необходимость. Игнорируя тягу к приключениям, мы игнорируем саму природу человека. Часто мы именно так и поступаем, прикрываясь понятиями взросления и дисциплины. Но если становимся слишком взрослыми и слишком дисциплинированными, сидящий в нас проказливый и ребячливый инноватор обязательно взбунтуется. Часто этот бунт принимает форму скорее упрямого чудачества, неопасного рискованного эксперимента. Риск, говорим мы себе, слишком рискован. Избегая риска, мы обрекаем себя на депрессию.

Смерть будет чертовски большим приключением.

Джеймс Барри

Депрессия сродни эмоциональным зыбучим пескам. Из нее очень трудно выйти. Попытки сделать это изматывают и еще сильнее вгоняют в депрессию. Ее легче избежать, чем от нее избавиться, а избежать можно – правильно, рискуя. Если мы вспомним, что должны заботиться о внутреннем художнике, лелеять и завлекать его, то начнем понимать, на какие именно риски следует идти.

Адель живет в Манхэттене. В хорошие дни она обожает город, его мощь. Цвет кирпичных зданий на улице в Верхнем Вест-Сайде кажется ей каким-то очень зрелым и вдохновляющим. Ей нравятся рамы окон и яркие фрагменты комнат в них. В плохие дни Адель

чувствует себя в большом городе как в ловушке. В душе она – сельский житель и скучает по открытым пространствам и широким горизонтам, поэтому в городе ощущает клаустрофобию. «Клетка». Чтобы справиться с собой, в такие дни Адель звонит в Клермонтскую академию верховой езды, бронирует лошадь и отправляется кататься верхом.

Клермонтская академия не может похвастаться открытыми пространствами, но может предложить лошадей, запах конского пота и ощущение вызова городу – еще бы, трехэтажные конюшни в Манхэттене! Стоит лишь открыть дверь и сделать шаг в этот затерянный мир, как чувствуешь себя анархистом и мятежником. Именно потому, когда Адель становится скучно, она садится на лошадь и в седле представляет себя человеком, жизнь которого полна риска и приключений.

Кэролайн – тепличное создание, и ее в трудные минуты тянет к красоте. Она уже знает, что ничто не поможет ей воспрянуть духом быстрее, чем поход в хороший цветочный магазин, где дерзкая и грациозная красота выплескивается из десятков ивовых корзинок и ваз. Она редко покупает дорогие цветы – чтобы слегка изменить атмосферу на ее маленькой кухне, достаточно принести туда единственную герберу какого-нибудь неожиданного цвета, но Кэролайн уверена, что время и деньги потрачены не зря. В результате она получает не столько букет, сколько радостное чувство, будто бы вся Земля превратилась – или могла бы превратиться – в чудесный сад удовольствий.

Адам, писатель с мягкими манерами, желая ощутить риск, отправляется в магазин товаров для активного отдыха. Он не может в любой момент встать, бросить работу и уехать на край света, поэтому отправляется в дерзкие воображаемые путешествия. Иногда покупает путеводитель или разговорник и учит несколько фраз на египетском, чтобы суметь добраться до пирамид и обратно. В другой раз планирует поездку, которую действительно может себе позволить, и приобретает «Карманный путеводитель для дневной экскурсии по окрестностям Бостона». Для него важно не столько изменить ту жизнь, которая у него сложилась, сколько знать о возможности сделать это.

«В основном жизнь вполне устраивает меня, но я разрешаю себе уехать от всего этого», – объясняет Адам. Его душа «хорошего парня» нуждается в терапевтической дозе риска и получает ее, когда он разглядывает новую модель кроссовок для пересеченной местности или буклет о велосипедном туре по Франции. «Кроме того, я люблю фильмы про Индиану Джонса».

Творческое воображение – трепетная субстанция. Ее не взять агрессивным напором, можно только приманить, уговорить,

завлечь. Как и в любви, здесь нельзя быть слишком серьезным и слишком торопливым – все испортишь. Приходится флиртовать, строить глазки. Для первого свидания больше подойдут детские книги, чем университетский курс лекций. Если хотите написать роман про изобретателя автомобиля и узнать для этого, как работает двигатель, все необходимое найдете в хорошей детской книге, а открой вы учебник по физике – и интерес улетучится в ту же минуту. «Больше» – хорошее слово, когда относится к тому, что впереди, а не в составе фразы «больше, чем я могу впитать или переварить». Приключение должно быть посильным, а не подавлять.

> Это как вести машину ночью. Видишь только то, что освещают фары, но можешь проехать так всю дорогу.
>
> *Эдгар Доктороу*

Дело не в том, что творческое воображение поверхностно: оно скорее избирательно. Если загрузить в воображение слишком много фактов, его механизм, вероятнее всего, остановится, а не ускорит работу. Биограф извлекает крупицы истины из целой горы фактов. Поэт или романист домысливает правду на основании одного-единственного факта. Слишком много фактов, слишком быстро – и вот мансарда художника уже забита вещами и непригодна для жизни. Так больше шансов задушить воображение, чем стимулировать. Творческие вершины покорять гораздо легче налегке, не обремененным тяжеловесным интеллектуальным грузом.

Парадоксально, но факт: чем легкомысленнее мы ведем себя в творческой жизни, тем более серьезную работу можем выполнить. А чем большее бремя на себя взваливаем, чем более ограниченными чувствуем себя, тем более уязвимыми становимся перед лицом творческих неудач.

> Чтобы творить, ты должен избавиться от всех мыслей о творчестве.
>
> *Гилберт из «Гилберт и Джордж»*[12]

Довольно часто настоящие художники оказываются очень увлеченными людьми. Режиссер Майк Николс разводит арабских скакунов. Коппола выращивает отличный виноград. Писатель Джон Николс – заядлый наблюдатель за птицами. Скульптор Кевин Кэннон виртуозно играет джаз на гитаре. Все они любят жизнь во всей ее полноте и живут в согласии с Великим Творцом.

Если раз в неделю играешь в софтбол[13], легче примешь сложный мяч в виде негативной рецензии. Если печешь яблочные пироги, не станешь думать, что жизнь художника, да и жизнь в целом, так уж плоха. Если раз в неделю – или хотя бы раз в месяц – танцуешь сальсу, вряд ли будешь относиться к своему творчеству как к способу обрести богатство и известность и считать, что если оно не в состоянии тебе это обеспечить, то грош цена и ему, и тебе.

В свете всего этого я не очень понимаю идею, что «настоящие» художники все доводят до совершенства. При виде слова «совершенство» (подозреваю, что в нашу жизнь его притащили критики) дух спонтанности вылетает в окно. Начинаешь думать, что нельзя считаться великим композитором, если позволишь себе сочинить детям простенькую колыбельную или дурачиться, импровизируя на фортепиано. Мы так преклоняемся перед «великим» искусством, что всегда, хронически недооцениваем себя. Мы так беспокоимся о том, сможем ли играть в высшей лиге, что не играем вовсе.

Сказать, что мне нравится в Боге? Деревья кривые, горы неровные, многие его создания выглядят довольно странно, но он все это сотворил. Не позволил себе думать, что из-за какого-нибудь трубкозуба лишается права заниматься творчеством. У него не опустились руки после того, как из них вышла иглобрюхая рыба. Нет, Бог продолжил свое дело – и продолжает до сих пор.

Карьера многих европейских режиссеров складывалась похоже: от фильмов-манифестов рассерженных молодых людей до грустных шедевров умудренных жизнью мастеров. Послеполуденная сиеста – это военная тайна? Может, просто их vita чуть dolce? Мы, американцы, переняли у европейцев эспрессо, но не делаем всерьез перерыва в работе даже во время кофе-паузы. Чтобы не попасть в глупое положение, предпочитаем вовсе не играть. Стараемся сделать творческое развитие линейным и ориентированным на конкретную цель. Хотим, чтобы «работа» куда-то нас вела, – и забываем, что отклонения не просто отвлекают нас от дела, а служат во благо.

Откуда взялась эта строгость? Мы ей позволили быть. Мы сами ее привели. И даже умоляли ее прийти. Но почему? Потому, что собственное кривлянье и животные выходки ужасно нас пугают. Мало что сравнится с удовольствием реализовывать свои таланты, и все же большинство из нас держат их на коротком поводке из страха: кажется, если отпустить их, придется заказывать клетку для льва.

В детстве мы могли часами ходить вокруг фортепиано,

подолгу импровизировать на нем, изливая в музыке свою душу и делясь юношескими тревогами. Мы играли так много и так часто, что взрослые начинали подозревать наличие у нас таланта, пророчили карьеру музыканта – «если будем достаточно серьезно относиться к делу». И что дальше? Мы стали серьезнее. Начали репетировать, а не играть. Стремиться к совершенству, как к Святому Граалю. Конкурировать. Мы окончили музыкальную школу, потом мастер-класс известного исполнителя, потом интенсивно занимались с преподавателем… и в итоге карьера вполне удалась. Но за это время остыл энтузиазм. Музыка стала чем-то, в чем мы совершенствуемся. Мы превратились в музыкального акробата, пальцы которого летают по клавишам с поразительной быстротой, исполняя фантастические трюки, – но что такое полет, забыли.

> Оригинал – это творение, мотивированное желанием.
>
> *Ман Рэй*

Все, что стоит делать, нужно делать, пускай даже плохо.

Но мы ненавидим *эту* идею. Нет, только начиная, мы с ней согласны, но по мере совершенствования мастерства постепенно об этом забываем. Использовать метод проб и ошибок становится ниже нашего достоинства. И все же он полезен. Он выдергивает коврик из-под нашего чувства серьезности. Нет у нас никакого укрытия, за которым можно спрятаться, вычисляя правильные шаги. Что тут выяснять? Богу хватило скромности, чтобы просто дурачиться, пробовать, ошибаться – почему же мы такие серьезные?

> Плох тот повар, который не облизывает себе пальцев.
>
> *Уильям Шекспир*

Заниматься творчеством ради карьеры так же ужасно, как заниматься любовью, чтобы завести ребенка. Вместо того чтобы наслаждаться процессом, мы фокусируемся на результате, и все остальное превращается в прелюдию. Нужно поскорее покончить с ней и обратиться к главному: нашей Блестящей Карьере.

Сосредоточившись на карьерных целях – материальном благополучии, безопасности, известности, – мы лишаем процесс чувственности. Удовольствие от выхода первого сборника стихов

становится удовольствием от Первой Публикации, а не от самой книги: «Приятная бумага. Мне нравится, как получилось». Волнующее событие скорее вызывает мысль «Интересно, как меня примут?», чем «Что я об этом думаю?».

Теперь все сводится к совершенству и восприятию нас другими людьми, а не к радости творчества и игре идей.

Когда творчество выхолащивается до расчетливых карьерных шагов, мы сами становимся выхолощенными и расчетливыми. Не самые плохие качества для героя детектива, но в таком случае придется нанять его для поиска радости.

Творческое воображение скорее скачет с камня на камень, чем плавно поднимается к вершине скалы на подъемнике. Правильная ассоциация – считать творческое «я» молодым любопытным животным. Оно сует свой нос всюду. И нашему творческому животному нужно предоставить такую же свободу. Книга о нормандском завоевании может не навести вас ни на какие мысли – или навести, но при этом они не будут иметь ничего общего с тем, что вы думали, приступая к чтению. Можно заинтересоваться Робин Гудом, но в итоге начать писать дневник Девы Мэрион. Чем сильнее ваш аппетит к приключениям, тем более авантюрный набор творческих элементов окажется в руках, когда вы приступите к работе. Не много нужно, чтобы разжечь воображение, но это всегда вопрос, ответы на который могут быть весьма эксцентричными. Джорджия О'Киф написала как-то домой: «Из одной разбитой тарелки у меня получилось несколько картин». Кто-то другой просто подмел бы осколки. Не торопитесь: вы можете не знать, на что отзовется ваша душа.

Палочки и камни, мрамор и павлиньи перья, округлая галька на речном берегу – любая мелочь вдруг может заговорить с нами на одном языке. Мы напоминаем бродяг, бредущих по кромке прибоя и собирающих все мало-мальски ценное, что выбросило море, поскольку случайная вещь может поведать историю, которую мы захотим передать миру. Вот почему мы называем творчество «призванием» – мы призваны ответить на этот запрос. В качестве импульса выступает интуиция. Нужно учиться следовать интуиции, а не подавлять ее. Она – ключ к творческому раскрытию.

«Я хотел как можно больше узнать об этом городе, – вспоминает Кентон. – В конце концов, я жил здесь, но знал о нем немного. Не имел представления, что происходило в былые времена. Какие районы появились первыми. Какие случались ключевые события. У меня была отличная новая работа в отличном новом городе, но я был одинок, и захотелось пустить корни тут».

Мне интересна каждая травинка.

Томас Джефферсон

Следуя этому импульсу, Кентон принялся исследовать архитектурный отдел ближайшего книжного магазина. Он нашел книгу по архитектуре викторианской эпохи и выяснил, что в его районе было очень много старинных домов, перемежавшихся зданиями в стиле модерн. Замечая то необычный карниз, то портик, Кентон понял, что город может предложить гораздо больше, чем кажется на первый взгляд. Затем он отправился в букинистический магазин, в котором обнаружил полку с книгами местных авторов. Его внимание привлекло руководство по реставрации, которое он купил за 50 центов. В следующее воскресенье Кевина можно было встретить в ближайшей библиотеке на лекции «Наш исторический район: неизвестные факты». Там ему в руки попал флаер на экскурсию по местному ботаническому саду. Правда, во время экскурсии он думал: «Что я тут делаю?» – но оказалось, что именно тогда случилось два судьбоносных для него события. Ему пришла идея фоторепортажа для местной газеты, а еще он встретил интересную молодую женщину, ставшую позднее его невестой.

Готовность положиться на интуицию сродни готовности к новым романтическим отношениям. Первой авантюрой может быть свидание за чашкой кофе, несколько натянутое, но запомнившееся парой моментов, которые намекали на возможность продолжения. Второе приключение – чуть более серьезное: скажем, прощальный поцелуй в щеку. Третье рискованное предприятие может стать началом настоящей страсти: привязанности, от которой не захочется избавиться и которая будет сопровождать нас на протяжении всей жизни. Интуиции нужно просто следовать. Знаком судьбы может оказаться скромный ланч, а не гром фанфар.

Все мы нуждаемся друг в друге: нет ничего ни справедливого, ни хорошего в одиночестве.

Ральф Эмерсон

ЗАДАНИЕ. *Изобразите себя в масштабе*

Приключение не обязательно должно быть опасным или долгим, чтобы удовлетворить и подпитать нашего авантюрного внутреннего художника. Скорее всего, большинству в жизни и так хватает экстрима. Им полны новости по телевизору и заголовки газет. Поэтому это «авантюрное задание» будет не очень сложным. Приключений достаточно, главное, уметь их видеть.

Отправляйтесь в магазин канцтоваров или товаров для творчества. Купите небольшой блокнот для рисования. Носите его с собой вместе с карандашом или ручкой, чтобы фиксировать мельчайшие приключения, которые случаются в вашей жизни.

Можете набросать интерьер приемной, в которой дожидаетесь вызова к врачу; или автобусную остановку, на которой уже целую вечность ждете автобуса; или кофейную чашку, пока ваша подружка пудрит носик, – если считать приключением любой такой момент, то вы начнете воспринимать свою жизнь наполненной интересными сюжетами и персонажами, при этом дающей вам время и возможность на них сфокусироваться. Не нужно уметь хорошо рисовать, чтобы получать удовольствие от этого процесса.

В то лето, когда мне исполнился 21 год, такой блокнот я носила с собой по всему Нью-Йорку. Сохранился неумелый рисунок, сделанный в офисе моего первого литературного агента, как потом оказалось. На нем изображено кривоватое растение и неудобное кресло для посетителей. Один взгляд на этот набросок возвращает меня в приключение, ставшее началом моей литературной карьеры. Через несколько страниц в том же альбоме лежит портрет моего друга Ника Кариелло. Помню жалобы, что он выглядит на нем слишком старым. С тех пор Ник действительно состарился и «догнал» свой портрет, став таким, каким я его тогда увидела.

Слишком многие приключения, случающиеся с нами, остаются незамеченными. Всему виной темп нашей жизни. Темп и стресс. А альбом позволяет остановить время. Это своего рода экспресс-медитация, способ сфокусироваться на важности каждого проходящего мгновения. Сколь часто главным приключением в жизни становится то, что остается между строк: как мы чувствуем себя в определенный момент и в определенном месте. Этот инструмент поможет запомнить и прочувствовать яркую процессию, проходящую мимо.

Глагол «быть»

Было бы слишком легко относиться к творчеству как к недостижимой цели, идеалу, сопоставление с которым того, чем мы занимаемся в жизни, приводит к горькому разочарованию. Что ж, использовать творчество как дубинку тоже возможно: Богу хорошо известно, как больно мы себя колотим ею. Наши представления о «великих произведениях искусства» и «великих художниках» позволяют принижать собственные успехи. Стоит начать относиться к творчеству чуть иначе.

Для меня чудо каждый час дня и ночи.

Уолт Уитмен

Кэтрин была подающей надежды молодой певицей с сильным и чистым оперным голосом. Ее очень любили дирижеры, поскольку она мгновенно реагировала на их указания. Кэтрин окончила лучшую консерваторию страны, училась у самых сильных и уважаемых преподавателей, побеждала в конкурсах и получала прекрасные отзывы критиков. Казалось, она просто создана для блестящей карьеры в оперном мире, если бы не одно «но»: лишь Бродвей заставлял петь ее душу. Словно мадам Баттерфляй, Кэтрин страдала от неразделенной любви – она пела в опере, но мечтала о Бродвее – пока не начались проблемы со здоровьем.

«У меня просто не хватило бы духу спеть еще одну трагическую арию. Может, я и была одарена, но хотелось отказаться от этого. Опера оказалась неподъемной – не в вокальном смысле, а в эмоциональном. Меня воспитали для карьеры, которой я не желала, но не решилась протестовать. В результате жизнь оказалась разбитой, а здоровье – подорванным», – рассказывает Кэтрин.

Настало время певчих птиц.

«Песнь Песней»

К счастью, она познакомилась с одной старой и мудрой женщиной, которая поинтересовалась, чего та хочет в жизни: признания или счастья? Кэтрин призналась, что ее стремление к оперной карьере было снобизмом, который она и сама терпеть не могла. Собравшись с духом, она высказала заветное желание. «Я отказалась от карьеры оперной дивы и стала счастливой

танцовщицей». Обратив все свои амбиции и таланты к бродвейской сцене, она обеспечила себя стабильной работой. Кэтрин смеется: «Когда туфли впору, вы будете их носить – даже если это туфли для чечетки».

Творчество – это не столько то, кем мы могли бы быть, сколько то, кто мы есть. Фокусируясь на самосовершенствовании, мы упускаем то, кем уже стали, а это опасно, потому что именно мы сами – такие, какие есть, – источник нашего творчества. Именно мы и делаем свое творчество оригинальным. Стремясь стать лучше, измениться, мы ослабляем себя нынешних – снижая тем самым творческие возможности.

Музыканту с природным мелодическим даром кажется, что для него предпочтительнее музыка с элементами диссонанса и минимализма. Скульптор, предпочитающий малые формы, считает, что его талант не раскроется полностью без огромных и агрессивных работ. Режиссер, рожденный для жанра «правдивого кино», преклоняется перед салонными комедиями, в которых никогда не достигнет совершенства. Художник, покоряющий людей поразительно простыми карандашными рисунками, решает, что к настоящему искусству может относиться лишь живопись масляными красками.

Великий редактор Артур Кретчмер[14] как-то заметил: «Что творится с писателями? Если что-то дается им легко, они это не уважают. Находят свое призвание – и отказываются от него».

Иногда мы, художники, склонны к самоуничижению, вроде подростков, не ценящих собственную внешность. Нелюбовь к себе проявляется в том, что мы считаем других лучше и краше нас, какими бы хорошими и красивыми сами ни были. Маленькая темноволосая азиатка хочет быть высокой пухлой блондинкой. Северная богиня хочет карие глаза, а не голубые, и смуглую кожу, как у героинь полотен Гогена. Иными словами, мы не хотим быть теми, кто есть. Комедианты тоскуют по драме; драматические актеры рвутся в комедию. Прирожденные авторы рассказов мечтают получить национальную книжную премию за свои романы; прирожденные романисты хотят писать пьесы. Речь не о том, что мы не можем заниматься больше чем одним делом, но разве одним из них не может быть то, что дается легко и естественно? Почему бы и нет?

Творчество не поддается программированию. Мы не можем превратиться в великих художников, «качая» творческий пресс. Великие художники на самом деле – великие любители, и да-да, от слова «любить». Они отбрасывают жесткие рамки категорий и позволяют себе просто получать удовольствие. Отличный пример – Пикассо. Он видел красоту в жестяной банке, ржавой

пружине, горе металлолома. Восхищаясь придорожным мусором, вызывал восхищение своими шедеврами, основанными на любви к простым предметам. Сколько бы мы потеряли, если бы он сказал себе: «Пабло, возьми себя в руки! Ты же маэстро! Никаких жестянок. Думай о Гернике! Думай о серьезном!»

Будьте своим внутренним светом.
Будьте своей собственной надеждой.
Храните верность себе
Как единственному источнику света.

БУДДА

Неудивительно, что именно Пикассо произнес: «Все мы рождаемся детьми. Сложность в том, чтобы ими оставаться». Мы уже говорили, что Моцарту удалось остаться ребенком. Так почему же нам нужно быть такими чертовски взрослыми?

Отказавшись от попыток улучшить себя и решив просто получать удовольствие, мы сильно продвинемся в творчестве. Когда занимаешься тем, что любишь, а не тем, чем следует заниматься, растут скорость, энергия и оптимизм. То, что мы любим, подпитывает нас. Если вы сходите с ума от Шуберта, поиграйте Шуберта – тогда и Лист прозвучит лучше. Если прямо сейчас по непонятной причине вас притягивает все желтое, покрасьте кладовку в желтый цвет и назовите ее солнечной комнатой. Не сопротивляйтесь себе, наоборот, считайте себя главным авторитетом. Предположите, что вы на правильном пути, если при виде амариллисов в окне цветочной лавки в голове мелькнет мысль: «Ох, хорошо бы их купить».

Дети учатся с невероятной скоростью. Если вы наблюдали, как усваивает знания ребенок, должны были заметить, что он переключается с одного интересного ему предмета на другой, жадно утоляя аппетит к разным вещам: кубикам, цветным карандашам, лего, сочетая их друг с другом, экспериментируя. Пытаясь задавать жесткие рамки своему внутреннему художнику, мы забываем, что он ребячлив и капризен. Приманивание действует лучше, чем ограничение свободы. Любопытство способно завести дальше, чем план. Серьезно подходить к творчеству – все равно что пытаться играть всерьез, притом что игра – по определению занятие несерьезное.

Романтический характер искусства определяется сочетанием красивого и странного.

Уолтер Патер

Чтобы быть художником, вы должны научиться позволять себе быть. Прекратите становиться лучше. Начните ценить то, какой вы уже есть. Делайте то, что просто радует вас без видимой причины. Поддайтесь искушению, нырните в странную арку между домами, купите отрез шелка необычного цвета, который вы никогда не носили. Сделайте из него скатерть, поставьте на нее свою герань, украсьте чем-то – позвольте себе вести себя вызывающе. Ломайте стереотипы. Множество великих художников работали в пижамах. И Эрнест Хемингуэй, и Оскар Хаммерстайн писали стоя, потому что им это нравилось.

Иногда мы продвигаемся в творчестве и личной жизни гораздо дальше, если разрешаем себе немного позаниматься тем, что получается легко и естественно. Если вам нравится рисовать лошадей, хватит рисовать кресла. Если любите балет, пусть современный джаз станет чьим-то еще зимним видом спорта. Если вас тянет к Бродвею, попрощайтесь с Шопеном.

Покраска стен на кухне – творчество. Привязывание колокольчиков на школьные ботинки вашего ребенка – творчество. Перестановка в кабинете – творчество. Выбрасывание хлама из кладовки – творчество. Ничто из этого не взорвет цивилизацию, но зато порадует, улучшит наш мир и за счет небольшого увеличения всеобщего счастья чуть-чуть поможет той самой цивилизации. Самовыражение, а не самоограничение и самоанализ, делает нас здоровее и счастливее. Колокольчики на шнурках, сонеты в классе. Между ними не такое уж большое расстояние. Написание романа и субботняя уборка в кладовке – занятия творческие, одно более масштабное, другое менее, но оба основаны на самовыражении.

Часто более дружелюбная и легкая форма творчества позволяет преодолевать скользкие склоны с юмором и оптимизмом.

Художники разного уровня мастерства приравнивают трудность к добродетели, а легкость считают чем-то неприличным. Мы не привыкли радоваться легкости и полагаться на свой дар. Вместо этого твердо намерены работать над теми областями, где сталкиваемся с трудностями. Мы называем это самосовершенствованием – и это здорово, иногда действительно удается что-то улучшить, но если мы отказываемся от эксплуатации своих талантов там, где это сделать легко, лишаем себя возможности самовыражения. У любого из нас есть ограниченное количество поводов для искренней радости, и художнику довольно опасно игнорировать естественные привязанности и склонности.

Сегодня не любой другой день, ты знаешь.

Льюис Кэрролл

Речь не о том, чтобы отвернуться от высокого искусства. Наоборот, стоит весело помахать ему, как машут знакомому из окна автомобиля, заметив его на обочине.

ЗАДАНИЕ. *Позвольте себе быть*

Серьезность – враг спонтанности. Что нам «следует» любить и что мы любим – часто очень разные вещи. Позвольте себе вспомнить позабытые анархистские удовольствия. (Многие французские романтические связи длятся дольше брака. Почему? Потому что относятся к «запретным удовольствиям».) Возьмите ручку и закончите следующую фразу десятью разными вариантами:

Втайне я хотел бы…

Вы только что забросили сеть мечты и выудили из подсознания некоторые тайные и запретные желания. Снова возьмите ручку и в течение 15 минут записывайте все, что взбредет на ум в связи с одним из них. Что бы вы чувствовали, делая это? Где бы этим занимались? Кому бы еще это понравилось? Что бы вас удивило? Сделайте это мысленное кино максимально ярким. Добавьте массовку и декорации. Источником начинаний часто становится воображение. Как сказала об этом Стелла Мартин: «Попроси, поверь, получи». Подарите себе проработанную концепцию одного из тайных желаний.

Новое против старого

Мы, художники, – инноваторы. Мы исследуем и экспериментируем. Мы делаем новые вещи – ну, или как минимум делаем их по-новому. Каждый рисунок хоть на волосок продвигает нас в деле накопления опыта и закрепления навыков, даже если это просто копирование работы старого мастера в классе. Каждый раз, когда пианист играет Франка или Бетховена, интерпретирует Дебюсси, он вносит в работу какие-то личные нюансы. Новая постановка старого балета, миллионный спектакль «Ромео и Джульетта» в школьном театре – каждое проявление творчества вдыхает что-то новое и в произведение, и в мир в целом. Даже когда делаешь то, что «уже было сделано», рождается новая творческая энергия. А если мы сознательно изучаем и расширяем творческую территорию, степень новизны усиливается многократно.

> Нужен интеллект, чтобы признать непрочность нашего положения в этом мире, и мужество, чтобы не впасть в отчаяние из-за этого факта.
>
> *Роберт Стивенсон*

У некоторых людей стремление к новому в крови. Другие – консерваторы по своей природе. Мы, художники, чаще всего относимся к первым. Те же, кто работает с нашими произведениями – агенты, менеджеры, издатели, галерейщики, кураторы, продюсеры, – чаще всего ко вторым. Нам не стоит быть настолько инновационными, чтобы жечь за собой мосты, нельзя также позволять консерваторам быть настолько консервативными, чтобы мы тратили жизнь на укрепление уже построенных мостов. Консерваторы сфокусированы не на расширении границ, а на охране знакомой территории вопросами «как это сделано», «вписывается ли это в формат», «что будет продаваться». Они говорят не о том, как по-новому раскрасить мир, а о том, как он уже раскрашен. Они говорят о том, что «работает», а не о том, что «могло бы сработать». Они говорят вещи вроде «так дела не делаются».

Консерваторы пытаются убедить художников, что то, «как это делается», эквивалентно тому, «как это должно быть сделано». И часто убеждают в невозможности реализации мечты. При этом приводят цифры, «доказывающие», что все шансы против нас. Но они забывают то, что знаем мы, художники: низкие шансы

не означают невозможности успеха. Никогда не означали и никогда не будут означать. Когда доказывают обратное – это просто тактика запугивания. Фраза «напугать до безумия» довольно точна. Если позволить консерваторам терроризировать нас, они способны запугать до безумия – так, что мы не сможем воспользоваться стремлением к новому, которое всегда поможет найти еще один способ раскрасить мир.

Мы, художники и инноваторы, всегда должны спрашивать: «Как *можно* это сделать?» Всегда искать и находить еще один способ издать книгу, снять фильм, поставить пьесу, всегда думать не о том, как это *делается*, а о том, как это *может быть* сделано. Мы отвечаем не за проблему, а за ее решение. Нас заботит, как создавать новое, а консерваторов – что делать с уже имеющимся.

> Никогда не скажешь, сколько достаточно, пока не увидишь, что уже слишком много.
>
> *Уильям Блейк*

Когда Джин познакомилась с Гордоном и вышла за него замуж, она уже была состоявшимся художником с активной и разнообразной карьерой. Ее любимыми направлениями были живопись, скульптура и фотография. Она легко переключалась между ними и наслаждалась работой. «Тебе нужно специализироваться на чем-то одном, чтобы продавать себя, – торжественно заявил ей Гордон. – Ты не можешь реализовывать все свои прихоти. Это не бизнес».

Слова «опытного» мужа произвели на Джин большое впечатление, и она, испугавшись, развернула карьеру в соответствии с его, а не своими, желаниями. Все десять лет их брака она делала то, что ей говорили, причем, по настоянию мужа, очень сфокусированно. Джин не чувствовала себя счастливой, но карьера ее была успешной, хотя и не отличалась творческими прорывами. Потом у нее началась депрессия, в результате – развод. Когда муж внезапно оставил ее, заявив, что *он* чувствует нехватку кислорода, Джин почувствовала себя свободной. После нескольких месяцев метаний она решила вернуться к своим разнообразным творческим интересам.

«Прежде я определяла себя слишком узко, лишь как живописца. Но у меня много разных художественных навыков, которые приятно применять». Джин была профаном в технике, но теперь начала овладевать компьютером, научилась делать макеты и новостные рассылки. К ее радости, люди были готовы за это платить. Так родился успешный дизайнерский бизнес.

Мы, художники, скорее похожи на изобретателей-одиночек, чем на тех, кто занимается массовым производством товаров, созданных на базе изобретений. Конечно, мы можем делать и то и другое, но в душе предпочитаем первое. Мы создаем рисунок, который может позже стать поздравительной открыткой, постером или частью календаря, но основа изобретения принадлежит нам. Нам нравится проверять, «взлетит» ли идея. Мы, как братья Райт, создаем продукты, из которых вырастают целые отрасли. Нас интересует скорее то, что может быть сделано, чем то, что не может.

Некоторые агенты, менеджеры, продюсеры, дилеры и кураторы сами относятся к инноваторам и творцам. Они привносят в нашу работу собственную инновационную струю – но большинство этим похвастаться не могут. Будучи консерваторами, они ориентируются на то, что продается, а не на то, что может продаваться. Они чаще видят минусы, чем плюсы. Они больше стремятся к прогнозируемым объемам продаж, гарантированным доходам и прибыли в краткосрочной перспективе, чем к долгосрочному удовлетворению от отлично выполненной работы и уверенности в правильной реакции рынка на нее.

Мы, художники, очень хорошо знаем: часто что-то считается невозможным до тех пор, пока кто-то это не сделает. Кто-то из нас время от времени решает чуть отодвинуть забор и расширить доступное ему – и нам всем – пространство. Постановка Snowboat серьезно потрясла музыкальный театр. В Oklahoma! и Carousel были показаны реальные истории и персонажи, которых по праву можно считать полноценным драматическим материалом. Начиная с Роджерса и Хаммерстайна мюзиклы перестали рассказывать исключительно о любви и стали затрагивать серьезные проблемы и идеи. Эти художники смогли передвинуть забор и предоставили в наше распоряжение еще больше творческого пространства.

Любой глубокий взгляд на мир – мистицизм.

Альберт Швейцер

Как ясно показывают подобные примеры, мы, художники, должны в первую очередь внимательно прислушиваться к себе и лишь во вторую – к внешним советчикам. Это не просто духовный закон – доверять своему тихому внутреннему голосу: это и хорошая бизнес-практика. Танцевать на пересечении коммерции и творчества нелегко, и мы, художники, должны вести в этом танце. Покажите своему дилеру, у которого активно просят

продолжение последней серии работ, новое направление в своей живописи, и услышите обеспокоенное и удручающее «м-м-м». Не дайте себя одурачить. Он не может видеть то, что можете чувствовать вы, художник; не может знать, что выбранное вами направление станет тем, в котором скоро развернется весь рынок. Если художник готов двигаться по кривой обучения, все направления приведут к чему-то стоящему.

Мысль о том, что успех влечет за собой новый успех, стала банальностью в мире искусства. Проблема – понять, из чего успех складывается, и для художника он может заключаться скорее в создании чего-то нового и необычного, чем в повторении уже сделанного. В работе над произведением, привлекающим нас самих; в следовании своим меняющимся интересам, а не пожеланиям рынка. Мне говорили, что «рассказы не продаются», а потом оказывалось, что очень даже продаются. Мне говорили, что «пьесы-воспоминания не работают», а я получала за них награды. Мне говорили «никогда не пиши роман от первого лица», а выход такого романа сопровождался благоприятными рецензиями и хорошим приемом, не говоря уже о том, что приносил личное удовлетворение.

> Совершенство складывается из мелочей, но само совершенство не мелочь.
>
> *Микеланджело*

Арт-бизнес – это машина, но художник – та живая искра, которая приводит ее в движение. Искру можно погасить чрезмерным реализмом и разговорами вроде «я знаю, ты не захочешь это услышать, но…». Советчики-доброхоты могут досоветоваться до того, что ввергнут нас в творческий кризис, доведут до бесплодия, вызовут внутреннее сопротивление работе. Они забывают, что не смогут продать то, что мы не сделаем, и так часто предлагают нам делать то, что они точно продать могут. Они забывают, что если глушить наш дух слишком сильно и слишком часто, работа не будет выполнена и продавать точно будет нечего.

Но у нас, художников, есть внутренняя сила, на которую не могут повлиять никакие советчики. И это ключевой фактор.

Консерваторы в общении с художниками всегда оперируют «шансами». Им нравится думать, что они-то в шансах разбираются. Им нравится думать, что они-то знают, что продается, – и это правда, но только до тех пор, пока другой художник не придумает нечто запоминающееся и непредсказуемое, создав новый рынок. Мы, художники,

в первую очередь – источники своих работ. Поскольку каждый уникален, рынок при всей его якобы предсказуемости на самом деле способен в любой момент влюбиться в любого из нас.

> Я поняла, что расцветила свою жизнь и события, которые в ней случались, сама не зная того.
>
> *Джорджия О'Киф*

Говорю это и знаю это потому, что верю и знаю: творчество – из области духовного. «Вера может двигать горы», – сказал нам Христос, и возможно, в буквальном смысле слова.

Мы говорим о Великом Творце, о Христе, но редко вспоминаем, что духовные законы, которым он нас учил, на самом деле – те самые духовные законы, которые имеют отношение к творчеству. «Стучите, и отворят вам», «просите, и дано будет» – не избитые фразы, а духовные законы в применении к материальному воплощению задуманного.

- Просите
- Верьте
- Получите

Мы, художники, постоянно просим о вдохновении. Пример Христа показывает, что мы также можем просить о материальном подкреплении нашего видения: деньгах, поддержке, возможностях. Вера, представляющая собой просьбу в сочетании с ожиданием ее успешного выполнения, ничем не отличается от веры мореплавателя, отправляющегося в путь с целью доказать, что Земля круглая. Творческие мечты приходят одновременно с убежденностью, что мы призваны воплотить их в жизнь. И если не сопротивляться Великому Творцу и позволить сделать это для нас и посредством нас, то мы наполнимся духовной силой, способной противостоять «шансам».

ЗАДАНИЕ. *Проведите диалог*

То, что человек думает о себе… определяет или скорее направляет его судьбу.

Генри Торо

Помимо внешних консерваторов, с которыми мы сталкиваемся в реализации творческой карьеры, есть еще консерватор внутренний, сдерживающий наши наиболее амбициозные импульсы. Наибольших успехов в творчестве достигают те, кто способен выстроить конструктивный диалог между внутренним инноватором и внутренним консерватором. Это практический навык, и его можно тренировать. Возьмите ручку и позвольте двум этим сторонам своей личности подискутировать. Это может выглядеть так:

ИННОВАТОР: *«Мне бы хотелось снова поучиться чему-нибудь. Я десять лет провел взаперти в мастерской. Чувствую усталость и одиночество».*

КОНСЕРВАТОР: *«Тем, что ты делаешь в этой мастерской, зарабатываешь себе на жизнь. И поэтому не можешь просто уйти».*

ИННОВАТОР: *«Ну, я бы очень хотел это сделать».*

КОНСЕРВАТОР: *«А как насчет поездки куда-нибудь раз в неделю? На это можно найти время, а если выберешь правильное место, получишь массу новых впечатлений».*

ИННОВАТОР: *«Хорошая идея и не такая радикальная, как бросить все. Спасибо!»*

Все успешные карьеры в искусстве строятся на подобных диалогах. Карьера приобретает форму, когда мы одновременно двигаемся вперед и не забываем то, где уже побывали. Это вроде садика, за которым нужен терпеливый уход, чтобы не осталось без внимания ни одно растение.

У всех есть ангелы-хранители. Как заручиться их поддержкой? Просите. И благодарите.

Софи Бернхэм

Проверка

1. Сколько раз на этой неделе вы писали утренние страницы? Если какой-то день пропустили, то почему? Что испытывали, когда писали их? Бо́льшую ясность? Более широкий диапазон эмоций? Бо́льшую отстраненность, целеустремленность, спокойствие? Удивило ли вас что-нибудь? Есть ли какие-то повторяющиеся проблемы, над которыми вы размышляли?

2. Было ли у вас на этой неделе творческое свидание? Почувствовали себя лучше после него? Что делали и что при этом ощущали? Помните, что творческие свидания могут быть трудны, возможно, придется заставлять себя отправляться на них.

3. Были на еженедельной прогулке? Как ощущения? Какие эмоции вы испытали, какие идеи пришли в голову? Получилось ли погулять больше одного раза? Как прогулка отразилась на степени вашего оптимизма и чувстве перспективы?

4. Столкнулись ли вы на этой неделе с какими-то иными проблемами, важными с точки зрения процесса самораскрытия? Опишите их.

НЕДЕЛЯ 5
Раскрываем чувство личной территории

«Да», сказанное своей творческой натуре, может означать «нет», сказанное близким людям. На этой неделе поговорим о границах. Материалы и задания пятой недели призваны помочь определиться с разграничением нашей творческой идентичности от многих других ролей. Приготовьтесь ощутить подъем духа, когда энергия начнет к вам возвращаться.

Сексуальность или забота

У нас, художников, сексуальная и творческая энергия перетекают одна в другую. Вот почему нам так нравятся любовные песни. Сонеты. Баллады о несчастной любви. И фраза «изнываю от любви», понятная всем, кто хоть однажды любил безответно.

Человек, способный воспламенить наше воображение, становится «искрой зажигания». Наш творческий мотор тут же заводится. Сразу находится то, о чем хочется поведать миру, и для этого обнаруживаются новые пути. И мы высказываемся – в живописи, танце, стихах, скульптуре. Внезапно появляются возможности – и мы открываемся им. Из нас брызжет энергия. Люди спрашивают: «Ты влюбился?»

В каком-то смысле мы влюблены – в нашего внутреннего художника тоже, который вдруг начинает казаться волнующим и авантюрным, сильным, возможно, даже опасным. Мы испытываем прилив сил. И не жалеем их на работу, засиживаясь над проектом допоздна. А потом вскакиваем рано утром, чтобы провести лишний час у мольберта, словно любовники, неспособные сдержать свою страсть по дороге на работу.

И творческая, и сексуальная энергия принадлежат нам. Использовать их можем только мы, и думать иначе оскорбительно и вредно для здоровья. На самом деле эти два вида энергии настолько близки, что могут казаться единым. Можно зачать ребенка, а можно – творческий проект. Оба вида энергии священны. Они проистекают из одного источника – из глубины нашей души. Творческую энергию нельзя растрачивать понапрасну – так же, как сексуальную. И все же нас часто к этому подталкивают.

> Зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь.
>
> *Антуан де Сент-Экзюпери*

Нам, художникам, нужно быть очень внимательными к тому, что люди у нас просят и чем награждают за то, что мы есть. Пусть и бессознательно, но близкие и друзья обусловливают наше поведение. Мы должны понимать, за что нас благодарят, почему дарят взаимность. И видеть, когда нами манипулируют, лишая одобрения и поддержки. Все это влияет на наши поступки и на то,

удается нам творить или нет.

Творчество подпитывается атмосферой праздника. Строгость порождает отчаяние. Если заковать в кандалы свободный дух художника во имя добродетели или дисциплины, жизнелюбивый и вечно молодой огонек нашей души, стремящийся к приключениям и радости, без которых немыслимо создание нового, начнет мерцать, как пламя свечи на ветру.

Творческая природа нуждается в подпитке, тепле. Если нам запрещают быть детьми, говоря, что это ребячество или эгоизм; если принуждают к чрезмерному здравомыслию, мы реагируем так же, как одаренные студенты на авторитарного преподавателя: отказываемся учиться и расти. Значительная часть энергии уходит на сопротивление внешнему давлению, формируя со временем труднопреодолимую скорлупу притворного безразличия.

Вселенная кипит энергией. Она плодовита, обильна, даже изобильна – как и мы. Большинство из нас жизнерадостны и остроумны, мы любим пошутить – только повод дай. Но многим не хватает именно этого: повода. Мы покупаемся на идею о том, что жизнь сурова и трудна и прожить ее – не поле перейти. В итоге – обреченность: «Боже мой, ну а что я ожидал?»

Истина заключается в том, что в детстве мы ожидали гораздо большего. У нас были мечты и желания, стремление получать удовольствие от жизни и страстные увлечения. Мы занимались балетом в гостиной, пели во весь голос, любили рисовать картины пальцами. Короче, любили, и точка, а любовь – это сила, страсть и энергия. Чтобы расцвели наши творческие способности, нужно заявить о своем праве любить и быть любимыми. Вместо того чтобы позволить себе или кому-нибудь загонять себя во взрослую «солидность», нужно отстаивать свое право быть дурашливым, приземленным, даже глупым. Во время занятий любовью есть этап прелюдии, и мы так же должны позволять себе играть с тем, что любим. Это значит, что если партнер ограничивает нас, нужно не бояться быть собой хотя бы наедине с собой. Не одергивать себя, не зашнуровывать ботинки туже, а, наоборот, сбросить их и бегать босыми ногами по зеленой траве.

> Будь то жизнь или смерть, мы жаждем лишь реальности.
>
> *Генри Торо*

Для творчества, как и для нас самих, характерна чувственность. Если мы приветствуем свою страсть, вместо того чтобы подавлять ее, получаем вознаграждение в виде еще

большей страсти, превращающейся в главное топливо искусства.

Если близкий человек относится к нам исключительно потребительски, отказывается выйти куда-то вместе и просто повеселиться, в нас просыпаются раздражение и неприязнь. То же верно и в отношении творческого партнера. Мы можем быть нежными, заботливыми, отзывчивыми, но это не любовь и не творческое сотрудничество. Забота – неотъемлемая черта любого партнерства, но чрезмерная забота представляет собой узурпацию вашей творческой энергии в чьих-то интересах.

Когда нас подталкивают к проявлению чрезмерной заботы, к тому, чтобы мы чуть ли не по-родительски опекали друга, любимого или коллегу, наш внутренний художник приходит в ярость или впадает в депрессию. Такие требования убивают и нашу сексуальную, и творческую энергию, как если бы нами воспользовались, а потом стерилизовали или кастрировали.

Женщина-писатель после развода с постоянно нуждавшимся в ее заботе супругом была поражена всплеску и сексуальной, и творческой энергии, как если бы она была львицей, которая возвращается к жизни после долгих лет в слишком тесной клетке. Она быстро поняла, что творческая и сексуальная энергия связаны между собой. Если подавлять творческий жар, ослабнет и сексуальный. Если подавлять сексуальный жар, требуя проявлять чрезмерную заботу и почти родительскую опеку, пострадает творчество.

Вовсе неслучайно история искусства полна примеров бурных романтических связей, ставших источником ярких творческих удач. Наша муза – горящий бикфордов шнур, и взрыв, который она провоцирует, может быть взрывом страсти, творческого вдохновения или одновременно и тем, и другим. Значит ли это, что мы должны переводить в сексуальную плоскость все наши отношения или творческое сотрудничество? Конечно же, нет. Это значит, что следует избегать обязательств и пут, кастрирующих наше жизнелюбие, убивающих сексуальность и творческую энергию. Если кто-то отказывается разделять наши взгляды, к нему нужно относиться так, как строгие родители к инфантильным запросам детей. Художник может жить в браке, но это должен быть успешный брак. И если хотите, чтобы творчество по-прежнему процветало, я утверждаю: в нем должно быть место *радости*. Умрет творчество – за ним вскоре последует и брак. Если вся наша энергия уходит на заботу о ком-то или подавляется, клавиши на творческой клавиатуре начинают западать одна за другой.

Я не понимаю – я люблю.

Альфред Теннисон

Когда романтические отношения связывают двух художников, в заботе и присмотре нуждаются *оба.* Ни один из них не должен быть кастрирован или стерилизован чрезмерной опекой. Планы не могут заменить приключений.

Если мужчина хочет видеть в вас мать, он не проявит энтузиазма к вашему новому сексуальному платью – *или* к вашей новой песне. Точно так же и женщина-художник может требовать от мужа проявления отеческой заботы, утверждая, что ее артистическую натуру следует как можно больше баловать.

Ни мужчины, ни женщины не способны избежать творческой кастрации, если их отношения лишены подлинной нежности, позволяющей вновь наполнять творческий колодец.

Сексуальность можно сублимировать во имя искусства, но необходимости в этом нет. Запутанные сексуальные отношения способны навредить творчеству, и наоборот: когда они нас радуют, и творчество становится богаче и разнообразнее.

Когда Дэниел был женат на самовлюбленной жадной актрисе, он чувствовал, что силы уходят, а работа мельчает. После, познакомившись с другой актрисой, которая считала привлекательным и его, и то, что он делает, Дэниел заметил, как активизировалось его творчество, как он начал фонтанировать пьесами, романами, фильмами – всеми этими творческими детьми удачных романтических отношений.

С личной жизнью художников связано много мифов, скорее негативных, раздувающих тему беспорядочности их любовных связей и деструктивного сексуального поведения. Но гораздо опаснее незаметная утечка творческой энергии из-за чрезмерной опеки: мало кто знает, что у процветающих художников обычно счастливая личная жизнь, подпитывающая их творческую и сексуальную энергию.

> Цель жизни смысл дает, достиг ее иль нет;
> Шекспиром стать реши и жди судьбы ответ[15].

Роберт Браунинг

Если творчество может вызвать любовь, то и любовь может стимулировать творчество.

ЗАДАНИЕ. *Выпустите тигра из клетки*

Когда мы влюблены, то увлечены своим партнером. Когда мы на творческом подъеме, то увлечены *собой.* Мы влюблены в свои идеи, догадки, вдохновение и порывы. Нам интересно то, что мы хотим сказать и сделать. Мы чувствуем себя живыми, бодрыми, энергичными – а если не чувствуем, то знаем это и расстраиваемся. Признав, что кто-то неспособен нас согреть, получаем возможность согреться самостоятельно.

Возьмите ручку и закончите следующие фразы, не раздумывая:

1. Среди моих друзей роль бикфордова шнура, благодаря которому я чувствую приток сил и творческой энергии, принадлежит…

2. Среди моих друзей роль человека, способного отравить мне праздник жизни, отведена…

3. В моей жизни были период, когда излишняя опека иссушала меня, это…

4. Если честно, сейчас мою творческую энергию душат отношения с…

5. Примером сбалансированных, взаимно подпитывающих творческую энергию отношений была дружба с…

После того как рассортируете своих близких и друзей и определите тех, кто разжигает в вас огонь, спросите: «Я могу позволить себе увлечься?» Возьмите ручку и напишите себе любовное письмо. Будьте как можно более убедительными и нежными.

Перестаньте быть «милыми», будьте честными

«Кто думает о родных, не забудет и чужих» – не просто избитая фраза. Это руководство к деятельности. Это означает, что прежде чем пытаться быть милым для других, стоит стать милым по отношению к себе, к своей природе. Если мы сами давим на себя, то на нас начинают давить и другие, в результате мы, естественно, чувствуем себя подавленными. Мы пренебрегаем своей работой или выполняем ее спустя рукава. И вот она уже приобретает ворчливый, кислый, едкий привкус – становится похожей на нас. Недооценивая себя, мы буквально хороним свою жизнь под грудой жизней других людей. Стремясь соответствовать ожиданиям других, забываем о собственных ценностях.

Если будешь самим собой, не равняясь
и не соперничая с другими, все станут тебя уважать.

Лао-Цзы

Системы ценностей так же уникальны, как отпечатки пальцев. У каждого есть набор приоритетов, которые могут казаться странными другим, но абсолютно необходимы нам самим. Нарушая их, быстро начинаешь чувствовать себя бесполезным и недостойным. Руки опускаются, ничего не можешь сделать для себя и в итоге страдаешь еще сильнее.

Когда я была молодой матерью-одиночкой, постоянно чувствовала вину, поскольку считала, что краду время у своей дочери. Я жаждала тишины. Я хотела слышать свои мысли. Мне нужно было время от времени взять свою душу в руки, не боясь в этот момент выпустить из них крошечную ладошку ребенка. Какие бы мечты я ни вынашивала, их стоило поставить на дальнюю конфорку, говорила я себе: хотя совсем писать не бросила, действительно попыталась сдвинуть «кастрюльку» с ними вглубь плиты, где она медленно закипала – как и я. Доминик была замечательным ребенком. Я же перестала это видеть. Стала нервной, раздражительной, вечно виноватой. Тоскуя по возможности много писать, этой роскоши тех времен, когда я еще не была матерью, чувствовала себя загнанной в угол, словно в ловушке. Но разве мой ребенок не важнее моих творческих «детей», уговаривала я себя. Выхода не было.

«Сходи куда-нибудь одна, – посоветовала подруга, старая

актриса. – Позаботься о своем внутреннем художнике. Ребенку будет только лучше. Прими эту реальность. Общество говорит тебе, что материнство важнее, но в твоем случае это не так. Если ты скажешь это себе честно и на первое место поставишь своего художника, станешь довольно хорошей матерью. Солжешь себе… ты знала, что большинство случаев жестокого обращения с детьми приходится на семьи, где отношения были слишком близкими?»

Мы неправильно проживаем жизнь, потому что задаем неправильные вопросы. А вопросы мы задаем неправильные потому, что были воспитаны культурой, в которой необходимые для процветания художника формы свободы под запретом. Это свобода быть чуть менее милым, чтобы иметь возможность быть чуть более гениальным. Ричарду Роджерсу нужно было время для игры на фортепиано, и он находил его каждое утро, причем *в то время, когда* был преданным отцом маленького ребенка – и только тогда.

Что поняли, то порицать не можем.

Иоганн Гете

Я не знала, что излишняя близость приводит к жестокому обращению с детьми, но поверила. Воспользовавшись советом радикальной подруги, стала вставать на час раньше и писала утренние страницы, пока дочка спала. А еще начала ходить на творческие свидания, придумывая себе и своему внутреннему художнику маленькие праздники, которые раньше доставались только девочке. За эту заботу о себе я была вознаграждена идеей фильма – написав сценарий, продала его киностудии Paramount.

Но важнее было то, что я поняла правоту своей матери, прикрепившей над кухонной мойкой листок с коротким стихотворением, которое мне всегда казалось ужасным. Вот оно:

Если включишь ты точило,
И прижмешься к нему носом,
И немного постоишь так,
То заметишь, что не хочешь
Думать о ручьях и птичках.
Весь твой мир сведется только
К трем вещам:
Ты, нос, точило.

Я преподаю уже 25 лет. И встречала много студентов,

переживавших из-за своего эгоизма. Вообще-то я считаю, что большинство творческих людей действительно эгоистичны. Но вместо вопроса «Джулия, я эгоистичен?» студентам следовало задавать другой: «Джулия, я достаточно эгоистичен?» Если человек достаточно эгоистичен, у него будет свобода самовыражения. Если мы, художники, слишком милы слишком долго, в итоге вовсе перестаем быть милыми. «Мне просто нужно сесть за это чертово фортепиано», – скажем мы вежливо, или: «Я уже много дней не писал, и это меня просто бесит», – тоже ничего. А можем ведь и так сказать: «Если я не постою за мольбертом, то выброшу этих детей за борт». На медленном огне негодования из-за слишком много раз сказанного «да» вместо одного своевременного «нет», которое было бы честнее и высвободило бы время и пространство для работы, наше терпение постепенно доходит до точки кипения. Если продолжать настаивать, чтобы быть милым, блюдо, которое мы себе приготовим, окажется язвой или инсультом. Для художника быть добродетельным вовсе не добродетель. Это деструктивно и контрпродуктивно. Да, и я сказала, что это невесело?

Прыгай!

Джозеф Кэмпбелл

Успешная творческая карьера зависит от двух переменных: таланта и характера. Под «характером» я подразумеваю не положительные или отрицательные черты личности, а ее силу, истинную природу. Сочетание великого таланта с неровным характером дает неровную карьеру, когда обещания сменяются провалами, кристальная ясность – невнятицей. Успешная творческая карьера требует наличия дисциплины, то есть смелости отказаться от того, что не служит цели достижения совершенства. Вот что значит «характер».

То, «что не служит цели», отличается от человека к человеку. Для кого-то это чрезмерно драматичная подруга. Для кого-то – слишком много «высокооктановых» вечеринок, изобилующих выпивкой и закусками. Все, что вредит художнику, вредит и его работе. Все, что вредит художнику, следует устранить, ограничить – или практиковать, но осторожно. Мы, художники, знаем это на горьком опыте. Виртуозному виолончелисту хорошо известно, что даже единственная порция виски накануне концерта имеет свою цену с точки зрения легкости движений пальцев, необходимой для безопасного музыкального полета. Любое потакание прихотям имеет свою цену. Знают об этом и летчики, и Федеральное авиационное агентство. Поэтому пилотов

проверяют на злоупотребление спиртным и прочими веществами. Если они слишком много себе позволят, в опасности окажутся жизни людей. В случае с художником в опасности окажется его работа. Потакание себе означает подвергание себя опасности. Наше большое «я» становится жертвой наших маленьких пороков. Продвинутый эгоист достаточно эгоистичен, чтобы уметь себя защитить. Когда защищаешься, можешь перестать выглядеть «милым». Приходится отвечать «нет» на приглашения, не служащие нашим интересам.

Того люблю я, кто жаждет невозможного.

Иоганн Гете

Для художника быть милым вовсе не так важно, как быть собой. Когда мы ведем себя естественно и говорим то, что думаем, перестаем перекладывать ответственность на чьи-либо плечи и начинаем отвечать сами перед собой. В результате происходят поразительные перемены. Раскрывается наша истинная творческая сила, работа делается легко и свободно.

Когда мы перестаем играть в Бога, Бог начинает играть нашими руками. Когда я перестала спасать своего бойфренда-писателя, оказавшегося в творческом тупике, то со статей и рассказов переключилась на написание книг. Вот сколько энергии он у меня забирал! Когда один композитор бросил свою чрезмерно требовательную подружку, наконец смог закончить альбом, работа над которым ни шатко ни валко шла целых десять лет. Женщина-художник с официальным диагнозом «выгорание» прекратила жертвовать свое время ненасытной экологической организации и обнаружила, что теперь его достаточно и для занятий живописью, и для преподавания, в результате чего выросла ее производительность – и доход. Ее добровольная работа с экологами давно уже не выглядела добровольной. Решившись на небольшое снижение уровня «святости», она почувствовала себя гораздо более свободной. Если объяснять окружающим, в чем заключаются наши приоритеты – и напоминать это себе, отношения становятся гармоничнее. И более честными, основанными на взаимоуважении, а всего-то и нужно разъяснить людям свою позицию. Но честность начинается с нас. Очень важно вычислить тех, кто привычно злоупотребляет нашим временем и энергией, но это только первый шаг. Шаг два – избегать их, и вот тут-то многие из нас спотыкаются. Словно мы сомневаемся в том, что имеем право на спокойствие, уважение и хорошее настроение. А мы не будем страдать? А разве не лучше сохранить статус-кво? Пуская в свою

жизнь людей и события, в которых нет необходимости, мы портим свой характер. Чуть-чуть честного эгоизма – и вы увидите, какие чудеса начнутся в вашей жизни и вашем творчестве.

«Постой, Джулия, – слышу я голоса, – ты хочешь сказать, что нужно быть эгоистами?»

Я предпочитаю эгоизм медленному кипению, капризам, враждебности и бесконечным страданиям. И, кстати, разве это эгоизм – находить время на себя? Вам нужно быть собой, чтобы самовыражаться, и для многого другого тоже. Если жизнь без познания не стоит того, чтобы быть прожитой, то непрожитая жизнь не стоит того, чтобы быть познанной, или нарисованной, или вылепленной, или сыгранной.

Слишком часто богатый и яркий мир, рождающий шедевры, которые определяют карьеру мастера, сменяется миром тепличным, рождающим вторичные работы. Художникам любого уровня требуется приток питательных веществ. Ирония в том, что успех способен затруднить этот приток, поскольку время успешного творца пользуется повышенным спросом.

У одного художника, оказавшегося на вершине творческой карьеры, настолько плотный график и настолько тяжелый груз тех, кто старается дать совет или использовать его имя по поводу и без повода, что его жизнь ему уже не принадлежит. Престижные организации, с которыми он связан, похоже, обладают ненасытным аппетитом. Каждая просьба кажется «обоснованной», каждый повод – «стоящим». Он чувствует себя измотанным, выгоревшим, ничего не соображающим. «Я на самом верху, куда всегда стремился, – говорит он, – но мне не очень там нравится». Еще бы. У него нет времени на творчество – то есть на любимое дело, которое и вознесло его к вершинам успеха.

> Важнее знать, что именно ты не можешь делать, чем что можешь. На самом деле это и есть хороший вкус.
>
> *Люсиль Болл*

Невозможно сказать «да» себе и своему творчеству, пока не научишься говорить «нет» другим. Люди не хотят причинить нам вред, но все же причиняют его, требуя больше, чем мы можем им дать. Если же мы делаем шаг навстречу, сами себе вредим. «Я знаю, что нужно было сказать “нет”», – стонем мы, и рано или поздно делать это приходится. Нет, мы не можем взять еще одного ученика. Нет, мы не можем войти еще в один комитет. Нет, мы не можем позволить себе быть использованными – иначе перестанем быть полезными.

Добродетель – и ложная добродетель быть слишком добродетельным – очень соблазнительная штука. Проблема со стоящими поводами в том, что они стоящие.

«Или популярность, или здоровье, – предупреждала меня одна успешная старая актриса. – Люди хотят то, чего хотят, а если ты не даешь им это, начинают сердиться».

Это правда, но наш внутренний художник тоже хочет то, чего хочет, и если мы не даем ему это, из самых глубин нашей души поднимается гнев. Если представить, что наша отвечающая за творчество часть похожа на энергичного и одаренного ребенка, становится понятно, как подавляет его постоянное пренебрежение его интересами: «Нет, не сейчас, будь милым, веди себя хорошо, подожди немного».

Когда мы начинаем говорить: «Не могу, я занят», – жизнь перестает пробуксовывать. Возникает чувство, что внутренний художник снова доверяет нам и делится свежими идеями. Давайте еще раз представим, что он довольно юн. Как поступает ребенок, к которому относятся слишком строго? Он дуется. Замыкается в себе. Ведет себя импульсивно. Так же проявляет себя и наш внутренний художник, если мы пытаемся быть «милыми», вместо того чтобы быть честными.

> Чтобы хорошо жить, нужно хорошо и много трудиться.
>
> *Фома Аквинский*

Начать сначала никогда не поздно. Не существует точки невозврата, после которой возрождение внутреннего художника окажется невозможным. Мы можем издеваться над ним годами, десятилетиями, всю жизнь – но он отличается такой жизнестойкостью, упорством и силой, что оживет при первой же представившейся возможности. Вместо того чтобы в очередной раз дать себя убедить в необходимости напрячь силы ради помощи кому-то другому, можно попытаться помочь себе, пообещав внутреннему художнику найти время выслушать его, поговорить с ним и сделать что-то вместе. Если мы полюбим его, он тоже нас полюбит. Влюбленные обычно делятся друг с другом тайнами и мечтами. Они встречаются даже в самых неблагоприятных обстоятельствах, находя возможность для рандеву. Уделив внутреннему художнику внимание и время, мы получим вознаграждение в виде творческой удачи.

ЗАДАНИЕ. *Будьте милыми с собой («самовыражение» – от слова «сам»)*

Красота не только страшная, но и таинственная вещь.

Федор Достоевский

Многие из нас активно борются со своим эгоизмом. И забывают, что он просто необходим для самовыражения. Возьмите ручку и займитесь археологическими раскопками: снимайте слои «должен», пока не докопаетесь до «хочу». Закончите следующие предложения пятью желаниями. Пишите не особенно раздумывая, чтобы обмануть внутреннего цензора.

Не будь это так эгоистично, я бы хотел попробовать…
Не будь это так дорого, я бы хотел попробовать…
Не будь это так легкомысленно, я бы хотел иметь…
Не будь это так страшно, я бы хотел сказать…
Будь у меня еще пять жизней, я бы хотел быть…

Эти мечты обладают очень большой силой. Они могут проявиться в вашей жизни быстро и неожиданно. Поэтому для безопасности можете поместить список в свой сосуд для Божьих даров. И не удивляйтесь, если какие-то части ваших «других» жизней вдруг начнут проявляться в жизни нынешней.

Энергетические долги

Для любых действий требуется творческая энергия. Но люди редко это признают. Мы, художники, должны учиться думать о своей энергии, как принято думать о деньгах: разумно ли я трачу ее, правильно ли инвестировать ее в этого человека, в эту ситуацию, в этот способ потратить время? Как правило, художники щедры в плане темперамента, даже расточительны. Эту природную склонность следует сознательно контролировать. Чтобы чувствовать себя хорошо, нужно пополнять свой творческий колодец.

Телефонный разговор с нудным коллегой опустошает. Причем опустошает наш творческий банковский счет. Разговор по телефону или лично, в ходе которого интересуются нашим мнением, а потом используют его, забывая нашу роль, сродни консультированию по вопросу инвестиций на фондовом рынке, после которого не говорят «спасибо» за крупный выигрыш. Если же обмен мнениями был взаимным, это идет на пользу обоим собеседникам. Вы же не просто сайт, с которого можно скачать нужные материалы. Вы – партнер в уникальном диалоге, требующем усилий всех участников. Есть один музыкант, разговоры с которым меня настолько вдохновляют, что хочется немедленно броситься к столу и начать писать. Наверное, не всегда наше общение похоже на равноценный обмен.

Все, что стоит делать, стоит делать хорошо.

Лорд Честерфилд

Мы хотим, чтобы нас и как художников, и как людей ценили за то, кто и что мы на самом деле. Если наши отношения не приносят никаких дивидендов, это неудачная инвестиция. Если таковых будет слишком много, наша творческая лавка обанкротится. Мы должны спрашивать себя не только «Люблю ли я этого человека?», но и «Говорят ли эти отношения о том, что я люблю себя?». И если они вредят творческой стороне вашей личности, ответом на последний вопрос будет «нет».

Творческий человек должен подпитываться и из небесных, и из земных источников, но никакие питательные вещества к нам не попадут, если мы превратимся в источник пищи для других, позволим им неограниченно поглощать наше время, таланты и ресурсы. Предоставить кому-то полный доступ к своему времени и вниманию и разрешить без зазрения совести

пользоваться ими – все равно что подарить свою творческую чековую книжку. Волей-неволей нас растратят, и когда эти сбережения потребуются, окажется, что их уже не осталось.

> Искусство быть мудрым заключается в знании того, чем можно пренебречь.
>
> *Уильям Джемс*

Творческие способности расцветают в благоприятной атмосфере и вянут в обстановке скепсиса и враждебности. Вот почему так мало художников в академической среде. Вот почему наши самые близкие друзья должны быть приятными и умными людьми, но не всезнайками, с которыми внутреннему художнику-ребенку даже заговорить страшно. Чувствуя, что не можешь ничего сказать; заметив отсутствие творческой энергии, не стоит искать причину в таинственной болезни. Корень зла обычно кроется в недавней встрече с человеком, злоупотребившим нашим вниманием.

Если кто-то покушается на все наши ресурсы, отказываясь уточнить время встречи – иногда так бывает во время репетиций, творческих мастер-классов или выполнения очень срочных проектов, – мы оказываемся в подвешенном состоянии. Невозможно инвестировать свою энергию во что-то другое, поскольку известно, что нас могут «вызвать» в любой момент, когда вдруг окажется доступным тот, кто нам нужен. От такого подвешенного состояния очень устаешь, поскольку не можешь распоряжаться своим временем и энергией так, как хотел бы. Работаешь «по вызову». Все равно что не запереть дверь своего творческого дома и не знать, кто и когда в него зайдет.

Думайте о своей энергии как о деньгах. Не слишком ли много времени и энергии, которым можно найти альтернативное применение, требует тот или иной человек? Не становится ли он человеческим эквивалентом неликвидных инвестиций? Если это так, отношения с ним дорого обходятся также потому, что потребуются дополнительные затраты на поиск и установление более эмоционально и творчески «выгодных» отношений.

Наша творческая энергия – дар небес. Если люди растрачивают ее, а мы им в этом потворствуем, можем стать творческими банкротами, вспыльчивыми и несдержанными, лишиться воли к работе и хорошего настроения. В итоге можем вовсе потерять волю к эффективному инвестированию собственной энергии с пользой для себя.

Мы, художники, должны заботиться о своей энергии так же

сильно, как и о деньгах. Тратить ее лишь на то, что приносит удовлетворение в эмоциональном и творческом плане. На людей и проекты, которые помогают нам расти и добиваться большего.

Каждый выход – это вход куда-то еще.

Том Стоппард

Точно так же как мы рассчитываем на справедливый доход от финансовых инвестиций, у нас есть право ожидать и получать заслуженный доход от вложений своей энергии, и в личной, и в профессиональной области. Значит ли это, что мы вообще никогда не можем жертвовать собой ради друзей, семьи или работы? Нет, не значит. Просто мы должны знать, когда и где инвестиции нашей энергии приносят отдачу.

А еще нужно понимать, что эта отдача может и должна соотноситься с характером вложений. Если испеченная шарлотка становится символом заботы и любви, фраза «дашь мне рецепт?» никак не может считаться адекватной отдачей, поскольку игнорирует главный ингредиент блюда – любовь. Точно так же должны учитываться интеллектуальные инвестиции в отношения с другом, коллегой или близким человеком.

Художник с 35-летним стажем, я могу считать себя кем-то вроде старшего партнера в юридической фирме. Это не самолюбие, а констатация моего уровня. И если я разок с радостью пообщаюсь с близкой подругой по поводу ее творческой карьеры, то никак не могу сделать консультации за обедом регулярными. Иначе буду постоянно чувствовать себя одновременно и сытой, и голодной: наевшейся, но не напитавшейся.

Нам, художникам, следует инвестировать с умом – и в себя, и в других. Мы заслуживаем признания и уважения за те действительно ценные вложения времени, таланта и интеллекта, которые делаем.

Ближе всего мне в мире работа. Я замужем за ней.

Луиза Невельсон

В личной жизни нам требуются партнеры, видящие и признающие наш вклад. Вполне допустимо обсуждать с друзьями профессиональные вопросы и финансовые проблемы, но если они дают советы с высоты своего опыта и знаний, могут рассчитывать на благодарность с нашей стороны – и наоборот. Это взаимоуважение может почти не проявляться, но должно

присутствовать, иначе покажется, что нами пренебрегают или просто используют нас.

Художники часто берут себе учеников и относятся к ним тепло, почти по-отечески, но если внимательно приглядеться к их отношениям, станет понятно – для них характерен взаимный обмен энергией, от старшего к младшему, от младшего к старшему. Ученик помогает мастеру и получает от него помощь. К таким союзам относятся по-разному, но они стимулируют творческую энергию всех их участников. Джорджия О'Киф была и благодетелем своего юного протеже Хуана Гамильтона, и сама получала пользу от их союза. В музыке наставничество вообще очень распространено. Аарон Копленд помогал Леонарду Бернстайну, а Бернстайн – Копленду. «Мы учим молодых артистов в том числе профессионализму», – подтверждает один маститый музыкант.

Награда опытных музыкантов, обучающих и опекающих молодых коллег, может быть высокой, но и претензии к ним часто предъявляются нереалистичные. В своем желании отдавать они могут растратить больше, нежели в состоянии компенсировать. Если ученик бездумно пропускает занятия, а затем ждет и даже требует, чтобы с ним работали индивидуально, он может изменить баланс возможного и невозможного в плотном графике своего учителя.

Если наше наставничество не приносит удовлетворения, мы или берем на себя слишком много, или не чувствуем благодарности – бывает, что верно и то и другое. Может так оказаться, что подопечный просто недотягивает до масштаба учителя – опытного, состоявшегося художника – или слишком потребительски относится к помощи. Если отношения приносят страдания, значит имеется какая-то диспропорция, возможно, не только в них, но и в жизни в целом. Нет, мы нормальны, но что-то точно не так. Мы чувствуем себя опустошенными, потому что это так. Если человек, благодаря которому колодец опустел, не помог вновь наполнить его, что ж, мы должны сделать это как-то иначе – и мысленно поставить маленький красный флажок напротив имени этого человека. Если друг хочет от нас слишком многого, мы должны спросить, что это – понятная, исключительная ситуация вроде смерти родственника или потери работы, требующая экстренной помощи, или же привычка паразитировать на других, драматизировать события, попадать в передряги, хронически злоупотреблять нашим временем и вниманием, не давая ничего взамен?

В каждом из нас столько личностей, что изучать

и использовать только одну было бы неправильно, чертовски неправильно для творческого человека.

Джеймс Дикки

Мы, художники, тонко чувствуем мысли и эмоции окружающих. Нас может огорчить безразличие, обидеть невнимательность, опустошить отношение к нам как не совсем здоровым людям: «Ох, опять ты со своими безумными идеями». Нам, художникам, *нужны* эти безумные идеи и нам нужны те, кто не считает их такими уж безумными. Все симфонии и сценарии начинаются как безумные идеи. А также книги и картины, скульптуры и спектакли.

Писатели должны писать. Пианисты – играть. Живописцы – рисовать, певцы – петь. Можно использовать творческую энергию для поддержки других, но если наш внутренний художник при этом слишком много теряет, если помощь и поддержка принимаются как нечто само собой разумеющееся, если нас не ценят, не подпитывают и не помогают удовлетворить наши потребности, мы очень быстро истощаемся.

Алан договорился об издании своей книги, но нужно было существенно переделать ее, чтобы она окончательно устроила издательство. Его жена, не понимая прессинга, под которым он находился, воспользовалась этим «затишьем» («ты же всего лишь переписываешь!») и пригласила погостить многочисленных и шумных родственников. Некоторое время он, желая быть «милым» и стараясь не показаться «примадонной», боролся со все возрастающим гневом, поскольку шум и постоянные прерывания сбивали его с мысли. Но в конце концов, озлобленный и обиженный, Алан снял комнату в близлежащем мотеле и сбежал туда со своим компьютером и неоконченной книгой. Не то чтобы он не любил жену или ее родственников, просто они не смогли понять, что он оказался на переломной, чертовски сложной стадии проекта. В этот момент художник боится, что на поверку будет недостаточно талантлив и не сможет обеспечить совершенный результат, которого от него ждут.

Мир состоит из историй, а не из атомов.

Мюриэл Рукейзер

Одно из самых тяжелых переживаний в судьбе художника – горечь из-за недостаточно высокой оценки публикой его творчества. Поэтому вдвойне важно, чтобы в личной жизни он чувствовал признание и уважение. Речь не о том, что все в доме

должны падать в обморок от восхищения или маршировать с плакатами «Ты – великий». Речь о том, что если вы – писатель и кто-то не уважает вашу потребность во времени для работы, он не уважает вас. Если вы – пианист и кто-то не уважает вашу потребность репетировать, он не уважает ваши личные и профессиональные приоритеты.

Некоторые требуют нашего внимания часто и тогда, когда сочтут нужным. Другие, вполне адекватные, обращаются к нам из-за действительно трудных жизненных обстоятельств. Чтобы научиться отличать одних от других, требуется практика. Причем практиковать великодушие мы должны не только в отношении других, но и самих себя.

В начале творческого пути мало кто может похвастаться любовью публики. Но вот наши работы начинают вызывать почитание и уважение, и у нас может выработаться слабость к почитанию и уважению. То есть нашей ахиллесовой пятой становится невозможность устоять перед комплиментом, что только мы можем стать наставником талантливого молодого художника. Эта вроде безобидная форма высокомерия на самом деле снижает нашу полезность для самого ученика. Да-да, это чудесно – быть прекрасным учителем и щедрым другом, но гораздо правильнее оставаться собой: активным художником, действующим в своих интересах. «Вы не можете передать то, чего у вас нет», – предупреждает организация «Анонимные алкоголики», и если в жизни не остается места для творчества, ужасно огорчает необходимость уделять внимание чему-то другому. При этом некоторые люди – одаренные, но требовательные ученики или коллеги – постоянно просят уделять им слишком много внимания. И мы идем навстречу!

Вместо того чтобы высказать свою позицию, включаем погромче внутренний голос: «Ничего, ничего. Будь милым. Будь разумным. Делай так, как удобно другим».

Мы принадлежим к культуре, в которой «чем больше, тем лучше» и что «больше – не меньше». Но в случае художника больше не всегда лучше, в случае художника больше – иногда значит «меньше». Для нас чрезмерная диверсификация может означать размывание. Имя, над созданием которого мы столь упорно работали, может постепенно снижать значимость, размазываясь слишком тонким слоем (как и энергия) лишь ради того, чтобы иметь возможность считаться «милым человеком» и «хорошим парнем». Мы сами художники и очень хорошо знаем, как вовремя протянутая рука помогает подняться к вершинам успеха. Так разве удивительно, что, едва достигнув этих вершин, мы торопимся начать помогать слишком многим? Режиссеры,

поддерживая молодых режиссеров, способны слишком увлечься ролью «исполнительных продюсеров». Они становятся творческим зонтиком для начинающих и часто не замечают, когда он разрастается настолько, что закрывает от них собственную работу. Беря на себя завышенные обязательства в пользу других, мы начинаем нарушать обязательства перед собой. Вместо того чтобы разумно инвестировать свою энергию в то, что у нас уже есть, и осторожно расширять сферу влияния, мы идем ва-банк и в итоге калечим свою жизнь от переутомления и полной растраты творческой энергии. «Энергетические долги» перед другими означают, что у нас возникает худший вид долга – долга перед собой.

> На самом деле творчество – это структурирование магии.
>
> *Энн Кент Раш*

Не сдерживаясь, чтобы иметь возможность самим преуспевать; не возводя физических и психологических стен, чтобы защититься от требований и драм других людей, мы неминуемо оказываемся под невыносимым давлением. В нервной системе происходит короткое замыкание, и идеи становятся похожими на провода под током: мы полны энергии, но без заземления ее нельзя использовать. Страдает творчество, страдаем мы. Начиная устанавливать границы – никаких звонков после одиннадцати, никаких звонков до восьми, никакой работы по субботам и никаких индивидуальных уроков с теми, кто пропускает занятия, – понемногу обретаем веру. Почему? Потому что начинаем чувствовать себя в безопасности. Немилосердно эксплуатируем себя в настоящем, поэтому слабо верим в будущее. Чувствуя самого себя источником пищи, не находим пищи для размышлений.

> Недостаток внимания убивает – и при мойке окон, и при попытке написать шедевр.
>
> *Надя Буланже*

Мы не можем раз за разом подпитывать коллег, не чувствуя истощения собственных сил и ресурсов. Мы не можем снова и снова позволять другим тратить наше время и энергию, не видя, как это обкрадывает нашу творческую жизнь, притом что мы сами вручили ключи грабителям. Мы не можем совершать подвиги, спровоцированные «сложными» людьми и ситуациями, и наивно

верить, что быть героем и победителем можно сколь угодно долго. Если постоянно раздаешь время другим, его может не остаться для себя, для своей жизни, любви, привязанности. В итоге окажется, что все растратил, ничего не вложив и жизнью не насладившись.

Если мы упорствуем в стремлении сравняться с Богом в бесконечном могуществе, понимании, щедрости по отношению ко всем, в собственной жизни не остается места чудесам. Конечно, божественные источники чудес бесконечны – зато конечны мы. Нас накрывает утомление, особенно от общения с утомительными людьми.

ЗАДАНИЕ. *Энергично инвестируйте в себя*

Иногда не сразу скажешь, что наше поведение деструктивно по отношению к собственной жизни. Мы воспитаны «не быть эгоистичными», поэтому трудно дистанцируемся от требований и ожиданий других. Наш внутренний художник может быть настолько одержимым помощью другим художникам, что это ведет к истощению запасов оптимизма. Обратившись к внутренним ресурсам, замечаем, что творческий колодец вычерпан до дна – просто потому, что из него слишком часто брали воду для других.

На выполнение этого письменного задания понадобится полчаса. Вы должны написать – и получить – письмо от лучшего друга своего внутреннего художника, в котором предлагается кое-то изменить. Автор письма желает вам только добра, давно наблюдает за вами и знает, как вы управляетесь с собственной жизнью. Некоторые его предложения просты (например, «Больше спать»), другие – посложнее («Реже видеться с Энни»). Некоторые идеи кажутся вполне реальными, например «Записаться на курсы рисования», другие заставляют поломать голову, например «Тебе нужны новые друзья». Позвольте автору письма высказать все, что он сочтет нужным, чтобы вернуть вас к реальности такими способами, которые сами хронически упускаете из виду. Через полчаса внимательно прочитайте письмо и уберите его в свой сосуд для Божьих даров. Если вы уже подобрали себе зеркало веры в лице кого-то из преданных друзей, можете дать прочесть письмо и ему.

Я – то, что меня окружает.

Уоллес Стивенс

Проверка

1. Сколько раз на этой неделе вы писали утренние страницы? Если какой-то день пропустили, то почему? Что испытывали, когда писали их? Бо́льшую ясность? Более широкий диапазон эмоций? Бо́льшую отстраненность, целеустремленность, спокойствие? Удивило ли вас что-нибудь? Есть ли какие-то повторяющиеся проблемы, над которыми вы размышляли?

2. Было ли у вас на этой неделе творческое свидание? Почувствовали себя лучше после него? Что делали и что при этом ощущали? Помните, что творческие свидания могут быть трудны, возможно, придется заставлять себя отправляться на них.

3. Были на еженедельной прогулке? Как ощущения? Какие эмоции вы испытали, какие идеи пришли в голову? Получилось ли погулять больше одного раза? Как прогулка отразилась на степени вашего оптимизма и чувстве перспективы?

4. Столкнулись ли вы на этой неделе с какими-то иными проблемами, важными с точки зрения процесса самораскрытия? Опишите их.

НЕДЕЛЯ 6
Раскрываем чувство границ

Чтобы творить, нужно постоянно заботиться о себе. Вредное внешнее воздействие следует блокировать и нейтрализовывать. Материалы и задания этой недели нацелены на то, чтобы помочь взаимодействовать с миром, минимизируя его негативное влияние и максимизируя продуктивность.

Сдержанность

Моя любимая карта таро – Маг. Думаю, это карта художников. Маг стоит в одиночестве, подняв руку вверх, словно притягивая небесную силу. Публики не видно. Его – и наша – сила заключается в личной и тайной связи с небесами. Мы, художники, можем играть для публики, издавать книги и создавать шоу, но вынашивать идеи, репетировать, практиковаться и создавать законченное произведение следует в безопасной, комфортной обстановке – ну, или как-то иначе.

Как «иначе»?

Чтобы творить, требуется обладать двумя очень разными качествами: умением охватить картину целиком и создать концепцию проекта, а также способностью тщательно и скрупулезно реализовать его так, как было задумано. Бывает, что в общих чертах задумка прорисовывается очень быстро, в результате нескольких озарений. Художнику становится понятно, что он собирается сделать. Но после этого на воплощение увиденного могут понадобиться годы. В течение этого времени под влиянием отвлекающего и вредного воздействия фокус может сместиться.

Когда размышляешь над концепцией чего-то масштабного – скажем, набрасываешь эскиз книги или пьесы, – любой неуместный вопрос может пустить под откос весь процесс, причем с катастрофическими последствиями. Если вы говорите «Я начал писать новый роман», а человек, сидящий напротив, интересуется: «Чем он закончится?» – этот вопрос способен сильно вам навредить. Вы ведь можете этого еще не знать, да и не должны знать. Материалу нужно время, чтобы окрепнуть и встать на ноги. В процессе работы, во время написания и «отыскания» все новых эпизодов, вы получите ответ на этот вопрос. Но если ограничить произведение, попытаться диктовать ему его форму, можно столкнуться с проблемой, характерной для деспотичных родителей, которые уже в момент рождения ребенка знают, что он станет математиком, врачом, юристом или оперным певцом. Правда, повзрослев, ребенок может с ними не согласиться. Если же обеспечить проекту достаточно продолжительное творческое «детство» и оградить от внешнего воздействия, со временем он раскроется перед вами, как дитя перед родителями. Но стать заботливым родителем непросто, этому нужно учиться.

Любой художник значительную часть времени

не столько творит, сколько взывает к музе.

Льюис Хайд

Мы, художники, должны очень тщательно оберегать себя и свою работу от преждевременных вопросов и обсуждений. Представьте, что вы двумя-тремя фразами описываете проект и видите, как выражение интереса на лице слушателя сменяется миной: «Пожалуй, я – пас». На разговоры уходит много творческой энергии. Они обедняют наши чувства и гасят страсть. Да, не всегда, но чаще всего. Полезно говорить только с правильными людьми и в правильное время.

Нам, художникам, должна быть свойственна сдержанность. Наши идеи слишком ценны. Делиться ими с тем, кто неспособен их оценить, все равно что обсуждать драгоценный камень: вы знаете, что это алмаз, а человек отбрасывает его в сторону. Мало у кого из нас настолько высока самооценка, чтобы возразить: «Эй, это же был алмаз Хоупа!» Ведь это действительно может оказаться правдой.

Людям и проектам для роста требуется безопасная среда. И людям, и проектам нужна крыша над головой. А еще стены, чтобы защитить их личное пространство. Демонстрация проекта слишком рано слишком большому количеству людей вызывает такое же чувство смятения, как внезапное появление гостей («О боже, что мой красный кружевной бюстгальтер делает на фортепиано?»). Хуже всего, что это слишком рискованно. Проекты – как дети. Их нужно беречь.

Поскольку мир коммерции довлеет над миром искусства, художников из всех областей искусства постоянно просят рассказать о работе, «написать заявку». Любой редактор со стажем подтвердит, что заявка на книгу обычно имеет мало общего с конечным продуктом. Честный издатель или руководитель киностудии скажет, что хорошая заявка не всегда приводит к хорошей книге или фильму. Это вовсе не секрет. Энергия, которую следует вкладывать в написание книги или сценария, теряется и растрачивается на «продажу» идеи, которая еще не оформилась.

Творчество не забава, а священнодействие.

Жан Кокто

Так же как вы не стали бы будить ребенка только для того, чтобы гости могли поворковать и поумиляться над ним, не стоит демонстрировать всем свои проекты, они же не дрессированные

тюлени. Всем известны ужасные истории о малышах, которых родители уговаривают спеть гостям. Вот и проекты, слишком рано представленные миру, испытывают задержки с ростом. Мы называем их своими «детьми», и относиться к ним нужно соответственно. Как у детей требование забавлять гостей на вечеринке впоследствии приводит к психологическим проблемам, в том числе страху перед публичными выступлениями, так и у проектов в случае преждевременного раскрытия и критики могут развиваться разные «тики» и «фобии».

> Желаю вам терпения, чтобы не бросить работу, и простоты – чтобы верить; желаю, чтобы крепла уверенность в возможности справиться с трудностями и в своем неизбежном одиночестве среди людей.
>
> *Райнер Рильке*

Писательские конференции полны мрачных историй о книгах, которые так и не появились на свет из-за того, что были прочитаны слишком рано и неподходящими людьми. «Первую версию я показала приятелю, он тоже писатель, но тогда находился в творческом кризисе. Его комментарии были настолько негативными, что я забросила работу над этой книгой».

Когда я была начинающим писателем, тоже совершила подобную ошибку: показала черновик романа подруге, которая хотела бы писать, но не писала. «В этом романе ничего не происходит», – пожаловалась она, имея в виду то, что там не было убийств, страданий и будоражащих кровь драм, о которых мечтала писать сама. Драма в моей книге была, но психологическая – как и тот писательский кризис, вследствие которого она отправилась в нижний ящик моего стола, где и пребывает по сей день, несмотря на обнадеживающий отзыв еще одного читателя, нью-йоркского редактора.

Это сейчас мы стали очень современными, а когда-то многие браки начинались с того, что людей знакомили друзья. Они рекомендовали тех, кто, по их мнению, мог вас заинтересовать. А им рекомендовали вас. В творчестве к таким проверкам и советам следует относиться с осторожностью. Если вам скажет кто-то, как мне: «Такой-то мог бы помочь тебе с мюзиклом», – постарайтесь выяснить, помог ли он уже хоть кому-то с мюзиклом или это просто очередной «эксперт», у которого за душой нет ничего, кроме неработающих теорий.

Мы, художники, должны быть открытыми, но не легковерными. Многие из тех, кто заявляет о готовности поспособствовать огранке нашего таланта, не сильно могут

похвастаться успехами в огранке собственного таланта. Следует искать людей, действительно сделавших то, к чему мы только стремимся, а не всего лишь наблюдавших за тем, как этого добиваются другие. Есть разница между теми, кто занимал место в кабине космического корабля, готового к старту, и теми, кто следил за ними из Центра управления полетом. Великие писатели вроде Тома Вулфа могли бы поделиться очень полезным опытом, но большинство «экспертов» в вашей области искусства знают о мгновениях творческого отрыва от «стартовой площадки» лишь понаслышке и не научат вас их переживать.

Лишь пережившие землетрясение могут поведать, что такое подземный толчок. Нам, художникам, нужно искать людей, способных поделиться реальными переживаниями, а не их стерилизованными, драматизированными или гипертрофированными версиями. Если просишь о помощи, нужно быть уверенным, что она окажется своевременной и действительно полезной. Всегда спрашивайте себя: «Не слишком ли рано я ищу мнения о своем творчестве, не будет ли оно необоснованным и неуместным?» Можно также задаться вопросом: «А они правда больше меня знают о том, что я делаю?»

Завеса секретности вокруг проекта подобна герметичной пробке лабораторной колбы. Она сохраняет ее содержимое. Не позволяет микробам проникнуть внутрь. Неприятно сравнивать друзей с микробами, но иногда это сравнение справедливо.

Они способны испортить созревающую картину или пьесу ошибочными или даже злонамеренными замечаниями.

Ассоциация проста: «У семи нянек дитя без глазу» – это сформулированный народным языком призыв «практикуйте сдержанность». Храните свои творческие ингредиенты в тайне.

Вы же не хотите, чтобы люди слишком рано попробовали ваш проект и начали обеспокоенно шептаться за вашей спиной. Вы же не хотите, чтобы они добавили в него свои ингредиенты, прежде чем вы закончите с выбранными вами составляющими?

Может, вы еще не успели положить специи, а они уже говорят: «Ужасно пресно». И вместо того чтобы сказать «Ой, в этом яблочном соусе не хватает корицы», вы стонете: «Боже, яблочный соус не удался», – и выливаете его в раковину.

> Итак, не от одного художника зависит успех творческого проекта: именно через зрителя он контактирует с внешним миром.
>
> *Марсель Дюшан*

Один из наиболее полезных творческих законов, который я знаю, гласит: «Первое правило волшебства – сдержанность».

ЗАДАНИЕ. *Практикуйте сдержанность*

Большинство творческих кризисов вызвано недостатком не таланта, а сдержанности. Вместо того чтобы придирчиво и благоразумно выбирать тех, кому можно показать проект, мы распахиваем двери настежь и слушаем советы всех без разбора. Если внимательно проанализировать, почему мы отказали в праве на существование некоторым своим замыслам и мечтам, обычно удается вычислить обидчика – безжалостного комментатора, из-за которого мы совсем падаем духом.

ЗАДАНИЕ. *Спасайте и воскрешайте*

С помощью этого простого инструмента реанимации было спасено, воскрешено и восстановлено множество романов, фильмов и мюзиклов. Ему же обязана своим выходом научно-популярная книга-бестселлер. Попробуйте его и вы.

Возьмите ручку и не раздумывая ответьте на следующие вопросы. Так вы с минимальными потерями получите информацию, которая вернет вам силу.

1. Вы когда-нибудь отказывались от творческого проекта слишком рано из-за чьего-то необдуманного высказывания?
2. Что это был за проект?
3. Что это было за высказывание?
4. Что в нем особенно смутило или расстроило вас?
5. Сколько времени понадобилось, чтобы понять произошедшее с вами и вашим проектом?
6. Вы когда-нибудь возвращались к этому проекту?
7. Можете ли пообещать вернуться к нему?
8. Выберите друга, которому можете пообещать вернуться к проекту.
9. Вернитесь к проекту и заново обдумайте его (постарайтесь, чтобы этот процесс был как можно более гладким).
10. Позвоните другу и обсудите свои соображения.

Если у вас еще нет сосуда для Божьих даров, заведите его. Это контейнер, где будут храниться ваши главные мечты и надежды. Это может быть шкатулка, банка из-под печенья или китайская фарфоровая ваза. Мой сосуд для Божьих даров – как раз такая ваза с двумя сплетенными драконами, символом творчества в Китае. В этот сосуд должны отправляться названия и описания всего, что вы хотите вырастить или сберечь. Рождающаяся пьеса отправляется в мой сосуд для Божьих даров, а не в групповой чат. Все трудности с переработкой книги я также доверяю ему – как и свои надежды на то, что успешно справлюсь с ними.

> Чудо рождает веру. В этом сущность и предназначение чудес.
>
> *Бернард Шоу*

Нужно иметь не только сосуд для Божьих даров, но и «зеркало веры». Зеркало веры – это очень внимательно

выбранный человек, помогающий реализовать проект тем, что поверит в него с самого начала. С помощью зеркала веры лучше всего практиковать сдержанность. Этот человек участвует в создании теплой атмосферы заботы, в которой зреет зерно идеи. Иначе говоря, это ваш тайный сообщник. Сдержанность проявляется в том, что своими мечтами вы делитесь только с ним. Всем бывает нужно с кем-то поговорить о своих творческих устремлениях. И правильным выбором будет общение с зеркалом веры.

Входящие сигналы

Мы подвержены внешним стимулам, часто даже слишком сильно. У нас есть мобильные телефоны, радиоприемники, телевизоры и компьютеры, посредством которых на нас непрерывным потоком льется информация. Кроме того, есть семьи, друзья, работа и увлечения – потенциальные источники стресса и сенсорной перегрузки. Как звенят наши телефоны, так начинают звенеть и наши нервы.

«Я не слышу своих мыслей», – иногда говорим мы, и в этом есть доля правды. У полноводных рек обычно медленное течение, но в шумных стремительных потоках нашей жизни остается лишь скользить по поверхности. Наша глубинная сущность придавлена текущими обязательствами и чрезмерными заботами и почти не проявляет себя. Чувства притуплены. Мы перестаем замечать и анализировать собственные реакции. Чувствуем только, что это перебор.

> Всегда оказываешься перед одной и той же необходимостью: копать глубоко, чтобы докопаться до истины, иногда неприятной.
>
> *Мэй Сартон*

Чтобы заниматься творчеством, требуется высокая чувствительность, и пытаясь ее развивать, замечаешь, что биение современной жизни довольно дорого обходится психике. Мы взвинчены и переутомлены. Наши запасы энергии истощены – и не решением творческих задач, а борьбой с бесконечным потоком отвлекающих и деморализующих факторов, требующих нашего времени, внимания и эмоциональной вовлеченности. Мы, художники, умеем слушать, но речи, обращенные к нам, слишком громки и многословны, и в результате страдают и слух, и работа.

Часто художник чувствует себя изможденным не потому, что слишком много отдает, а потому, что слишком много принимает. Работая над чем-то, мы прислушиваемся к внутреннему голосу, которому обычно есть что сказать – если мы готовы слушать. Но трудно слушать, когда стоит такой шум. Трудно слушать, когда вокруг такой хаос. Трудно слушать, когда требуется отдавать столько энергии.

Где время взять, чтобы припомнить, просеять,

взвесить, оценить, сложить?

Тилли Олсен

Вопреки мифам о художниках мы щедры, иногда даже слишком. Мы слушаем других очень внимательно, иногда так внимательно, что это вредит нам самим. Мы не решаемся обидеть их отказом и поэтому продолжаем слушать, несмотря на то что в результате творческая энергия стремительно перетекает от нас к ним. Это вызывает утомление, раздражение и, наконец, гнев.

Дело не в том, что мы не хотим уделять людям время и внимание. Дело в том, что они должны проявить уважение, прислушиваясь, когда и как мы можем это делать. У нас действительно могут быть большие запасы энергии, но это *наши* запасы, и мы имеем право самостоятельно определять, по каким направлениям она должна течь. Поэтому-то нам нужны более явно выраженные границы личного пространства, чем большинству людей, и те, кто нас любит, должны понимать, что если не уважать эту особенность, другом себя считать нельзя.

Нам, художникам, нужно регулировать интенсивность потока входящей информации и приучить близких, друзей и коллег не нарушать в определенное время и определенными способами личное пространство как в физическом, так и в психологическом смысле. Это означает, например, что нельзя звонить раньше одиннадцати утра. Или что, прослушав сообщения на автоответчике, мы перезвоним после трех дня. Это значит «Потерпите. Контакт по первому требованию невозможен».

Многие художники в процессе самовыражения буквально забывают обо всем, полностью отдаваясь пронизывающему потоку вдохновения. В такие мгновения творчества нас не должны отвлекать мирские заботы. Именно поэтому у вечно занятых руководителей есть секретари: они контролируют входящую информацию, чтобы та не захлестнула боссов с головой. Нам, художникам, нужны такие же защитные барьеры, только возвести их придется самим.

Вирджиния Вульф сказала, что у каждого художника должна быть своя комната – я думаю, на самом деле это может быть и кафе, и подвал, и ванная комната, где вы сидите прямо на полу. Или просто слова «не сейчас».

Художнику нужны уединение и тишина – но это не то же самое, что одиночество и изоляция. Художникам нужно уважение к их мыслям и творческим процессам, но это уважение должно начинаться с нас самих. Художникам нужно правильное отношение к ним, но и мы должны правильно относиться к себе, тщательно отрегулировав клапан входящей информации, которой

позволено достигать нашего внимания. Когда нас окружают близкие или многочисленные ученики, обеспечить это бывает трудно. Если телефон непрерывно звонит, мы не слышим собственных мыслей. Если нас что-то «достает», так это часто именно потому, что оно нас *достает*. Мы хотим быть «благоразумными». Не хотим «выходить из себя». Но как не выйти из себя, если находишься между молотом того, что рвется из тебя наружу, стремится быть выраженным (внутреннее давление), и наковальней желания соответствовать правилам поведения «обычных» людей (внешнее давление). Творчество – это рождение нового. А во время схваток не до изящных манер.

> Жизнь предполагает открытость новым людям и идеям. А творчество – умение впитывать эти впечатления и придавать им форму.
>
> *Сьюзан Смит*

Родовые схватки – дело интимное и всепоглощающее. Все мысли направлены на себя и на того, кто вот-вот должен родиться. Точно так же при написании книги я вслушиваюсь в то, что должно быть написано. Создавая музыку, следую за мелодией, звучащей в голове. Для этого требуется внимание. Внимание – это умение фокусироваться. Если наши друзья и коллеги не понимают, что мы заняты, если не отвечаем на их звонки, то обижают нас как художников. Вопрос «Ты работаешь?» нужно задавать искренне, как и отвечать на него. Почему? Потому что когда мы творим, психика распахнута настежь. Творческая энергия – как и психическая – может утекать в самых разных направлениях. Прерывая нас в момент творчества, чтобы мы помогли решать их проблемы, друзья часто невольно лишают нас этой энергии. Они направляют ее в такое русло, где она подпитывает их работу и жизнь, а не нашу. Когда нам звонят и загружают излишними деталями, творческая энергия расходуется на попытки помочь. «Так не делайте этого», – предложите вы. Это легче сказать, чем сделать.

> Лишь какое-то нежное чувство внутри поддерживает мою связь с небесами.
>
> *Перси Биши Шелли*

Творческая работа часто незаметна. Если они видят, что вы набираете текст на компьютере, могут догадаться, что вы пишете книгу. Если слышат, как из фортепиано вылетают звуки, могут

понять, что рождается музыка. Но даже и тогда идея прервать вас кажется им вполне допустимой.

«Я всего лишь на минутку», – говорят они, не отдавая себе отчета, что нарушили вашу концентрацию, а сконцентрироваться вновь может быть очень и очень тяжело.

Довольно трудно заниматься творчеством и не нести дополнительного бремени в виде доступности для окружающих. Многим художникам не удается проявить самоуважение и сказать: «Я перезвоню» или «Сейчас не могу говорить». Кажется, это легко сделать, но достаточно послушать несколько минут разговора об «эгоистичности» родителей, которые занимаются творчеством, чтобы понять: мы выросли в культуре, где внимание, уделенное по первому требованию, приравнивается к любви, а отложенное – к холодности.

«Первым делом с утра отец садился за работу, – с едва скрываемым гневом вспоминает дочь знаменитого художника. – И только после этого возвращался к своей роли родителя…»

Поскольку часто творчеством занимаются дома, возможно, необходимость установления границ возмущает больше, чем когда папа-служащий каждый день уезжает в офис. Возможно, так проявляется ревность к творческим «детям», конкурирующим за внимание супруга или родителя.

Один востребованный живописец, специализирующийся на портретах, проводит в своей мастерской долгие часы и отличается высокой дисциплиной, без которой не мог бы успевать выполнять заказы клиентов в срок – к Рождеству и дням рождения, грустно жалуется: «Работа в мастерской кажется людям развлечением. Друзья могут позвонить из офиса, даже не подозревая, что отвлекают меня в моем офисе, притом что нет секретаря, призванного оберегать мой покой».

Многим и в голову не приходит просто выключить телефон. Телевизор и радио работают перманентно, это стало чем-то вроде гражданского долга. Нам «нужно» быть информированными. Тишина может показаться угрожающей, но хотя бы ненадолго подвергать себя этой «угрозе» стоит. Попробуйте отключить все на полчаса и прислушаться к себе. Полчаса – это время, достаточное для ванны, письма, чтения, маникюра или медитации. Для того чтобы услышать свои мысли или немного вздремнуть. Что вы делаете в эти полчаса, неважно, важно то, что они *ваши.* Даже такие скромные границы – уже огромный шаг к заботе о себе и самовыражению.

ЗАДАНИЕ. *Ваша комната*

Любите каждый момент, и энергия этого момента выйдет из берегов.

Корита Кент

Для большинства из нас обеспечение уединения требует определенной подготовки. Мы любим своих близких, друзей – и свое творчество. Чтобы побыть с ним наедине, возможно, придется ускользать из дома, как таящемуся от посторонних взглядов любовнику, или планировать провести выходные в другом городе – словно семейная пара с большим стажем, пытающаяся сделать отношения чуть более романтичными. Возьмите ручку и перечислите десять способов и мест, где вы могли бы уединиться со своим творчеством. Например, так.

1. Можно вставать на час раньше.
2. Можно ложиться на час позже.
3. Можно назначить внутреннему художнику свидание в Starbucks и писать там.
4. Можно взять ключи от квартиры приятеля и заниматься творчеством там.
5. Можно взять альбом или блокнот и сидеть в церкви в задних рядах.
6. Можно поехать куда-нибудь на поезде.
7. Можно найти библиотеку с тихим читальным залом.
8. Можно пожить у друзей, пока они в отъезде.
9. Можно съездить к родителям: это подтолкнет к бумаге, мольберту, альбому для рисования.
10. Можно запланировать короткий отпуск. Даже день-полтора, проведенные в одиночестве, могут упорядочить мысли и приоритеты.

Основная работа

Если не ограничивать поток входящей информации, можно утонуть в требованиях других. Если проводить слишком много времени в одиночестве, есть риск впасть в стагнацию и нарциссизм, поскольку жизнь и творчество окажутся ответом на один большой вопрос: «Как я себя чувствую?» На самом деле необходимо найти баланс: достаточно сдержанности и уединения, чтобы творить, и достаточно вовлеченности и погружения в жизнь окружающих, чтобы было для кого и из чего это делать.

> Без сомнения, ни один художник не может оправдать работой безжалостное отношение к другим, поскольку именно работа требует от него быть человеком в превосходной степени.
>
> *Мэй Сартон*

Рэймонд Чандлер продавал страховки. Томас Элиот работал в банке. Вирджиния Вульф вместе с мужем Леонардом управляла издательством. Почему принято считать, что люди, имеющие основную работу, не могут быть настоящими художниками? Очень часто такая работа подпитывает сознание. Сталкивает с людьми и идеями, историями и темами, возможностями и препятствиями. Это не то, что следует «перерасти». К ней можно даже стремиться, особенно если есть ощущение творческого тупика. Возможно, вы исчерпали свои творческие кладовые и их следует пополнить за счет новых источников. Нам, художникам, нужна жизнь, иначе творчество становится безжизненным.

Творчество расцветает на почве жизни. Жизнь питает его, обогащает и помогает расти. Если во имя искусства запереться в монастыре, есть риск, что искусство окажется сухим, упрощенным и безжизненным.

Большинству художников очень рискованно иметь слишком много неструктурированного времени, слишком много свободы для занятий исключительно творчеством. Мы говорим о самовыражении, но нужно ведь развивать и то, что собираешься выражать. А развивается человек не только в одиночестве, но и в обществе. Общество выполняет роль утяжелителей при силовых тренировках: контакт с людьми закаляет нас. Наличие постоянной работы не только дает средства

к существованию, но и позволяет развиваться стойкости и организованности. А художникам нужно и то, и другое. Очень часто именно основная работа – отличный их источник. Роман способен быть пустыней, в которой можно брести в одиночестве, мюзикл – шестилетним плаванием по неизведанным морям. Мореплавателям прошлого нужны были звезды, чтобы прокладывать курс. Нам, художникам, тоже нужны ориентиры, чтобы не сбиться со своего курса.

Чехов советовал молодым актерам: «Если хотите работать над творчеством, работайте над собой». Он имел в виду не «совершенствование себя», а то, что позволяет нарастить творческую мускулатуру. И регулярная работа этому способствует – как, впрочем, и некоторые виды общественной деятельности. Важно уметь слышать не только собственные соображения, но и мнения других. Этот навык развивается на работе.

Хотя мы можем считать себя кем-то особенным, художники – те же люди, а люди не могут без людей. И вещей. И увлечений. И радости. Если вы избавились от всего «лишнего» и всерьез посвятили жизнь творчеству, обязательно заметите, что серьезность эта излишняя. Когда все, о чем думаешь, – это Искусство с большой буквы, оно всегда будет рядом, пульсируя и подергиваясь, как если бы космический пришелец корчился в агонии прямо в центре вашей заботливо оборудованной мастерской. И непонятно, хватит ли у вас сил поднять его, не говоря уже о том, чтобы вытащить из дома. Серьезный подход превращается в серьезную проблему, о которой вы можете серьезно говорить с другими «серьезными» художниками и, возможно, с бесконечно сочувствующими психотерапевтами, которые понимают, насколько вы впечатлительны. Ничто из этого существенно не поможет вашему творчеству.

> Глиняный горшок может сколько угодно стоять на солнце – он останется глиняным горшком. Только после обжига в белом пламени печи из него получится фарфоровая ваза.
>
> *Милдред Струвен*

Концепция «я – серьезный художник и зарабатываю на жизнь исключительно этим» может казаться немного пугающей, как огромные лофты нью-йоркских живописцев, залитые мертвым, холодным светом. Как вы относитесь к подобным концепциям и пространствам? Чтобы лофт выглядел шикарным,

он должен быть максимально пустым. Но если вы избавляетесь от характерных для нормальной жизни вещей, чтобы приблизиться к тому, как, вам кажется, должна выглядеть жизнь «серьезного» художника, то довольно скоро столкнетесь с типичной для громадных роскошных лофтов проблемой: смотрятся они здорово, но вы правда согласились бы в этом жить? Разве они не наводят на мысль отправиться в гости в уютную трехкомнатную квартирку тети Рэчел, заставленную мебелью, заполненную старинными безделушками, с забитым едой холодильником?

В нашей одержимой деньгами культуре сформировался миф, что настоящим художником может считаться лишь тот, кто занимается исключительно творчеством. В том смысле, что не имеет основной работы. Правда же в том, что все мы и так настоящие художники. Творчество – вопрос самосознания.

Мой приятель становится сам не свой, если слишком долго не подходит к фортепиано. И точно так же выходит из себя, если приходится слишком долго играть на нем. Наш роман с творчеством сродни любовному: разлуки в нем столь же ценны, как и близость.

> Душа должна уважать свои порывы. И полностью отдаваться главной страсти.
>
> *Ребекка Уэст*

Наша жизнь должна быть нашей жизнью, а творчество должно быть лишь занятием. Жизнь должна быть больше творчества. Должна быть шкатулкой, в которой оно заключено.

Жизнь не линейна. Путь художника – это длинная извилистая дорога, и идти по ней лучше в компании с другими, концентрируя внимание не на разворачивающемся внутри спектакле с эго в главной роли, а на внешних событиях, наполняющих наш творческий колодец образами и подпитывающих воображение историями. Нужно стремиться быть на полную ставку человеком, а не художником: в этом случае творчество захлестнет ваше сердце, наполненное жизнью.

В конце концов, на основной работе свет клином не сошелся. Она может быть лишь частью системы жизнеобеспечения.

ЗАДАНИЕ. *Станьте частью сообщества*

Пока вы находитесь на поверхности Земли, наслаждайтесь тем хорошим, что здесь есть.

Джон Селден

Миф о вечном одиночестве художников очень силен. И так же далек от жизни, как мифы о Диком Западе. Не ковбои колонизировали его, а семьи. Небольшие сообщества. Так же и искусство создается художниками, которые знают и любят других художников и других людей. Когда думаешь о том, кого и что мы любим, приходят мысли, что бы хотелось сделать. Когда думаешь, чему бы порадовалась тетушка Бернис, начинаешь видеть задачу по-новому, более сфокусированно и конкретно. Мы постоянно движемся. Переезжаем из города в город и в результате этих переездов утрачиваем контакт с целыми сообществами, а значит, и с частичками себя. В жизни такое количество «сознательных потерь», что смириться с ними можно, лишь научившись ценить «сознательные находки». Благодаря ритуалам и регулярности можно стать частью сообщества. Возьмите ручку и ответьте на следующие вопросы.

1. Ежедневный ритуал, который я мог бы выполнять в своем сообществе, это…
2. Новости сообщества я мог бы находить в…
3. Местный магазин, который я мог бы поддерживать, это…
4. Местная проблема, в решении которой я мог бы участвовать, это…
5. Работа на благо сообщества, которую я мог бы выполнять, это…

Иногда можно ограничиться лишь таким ритуалом, как ежедневная чашка кофе в одной и той же кофейне. А новости сообщества узнавать из местной газеты или сетевого издания вроде Back Stage для актеров или The Village Voice Literary Supplement для писателей. Покупать подарки к Рождеству и на дни рождения в местном книжном магазинчике. Участвовать в уборке парка или тратить час в неделю, читая старикам. Ничему из этого не нужно специально учиться, и все эти занятия позволяют бросить якорь в бурном жизненном море. Всем ежедневно требуется приличная порция сладкого – доброжелательное отношение к жизни и радость при виде милых лиц близких людей. Художники нуждаются в общении и обществе

не меньше, а больше других. Наши проекты могут созревать, развиваться и расти очень долго. Все это время нам нужно жить – и мы нужны жизни.

Проверка

1. Сколько раз на этой неделе вы писали утренние страницы? Если какой-то день пропустили, то почему? Что испытывали, когда писали их? Большую ясность? Более широкий диапазон эмоций? Большую отстраненность, целеустремленность, спокойствие? Удивило ли вас что-нибудь? Есть ли какие-то повторяющиеся проблемы, над которыми вы размышляли?

2. Было ли у вас на этой неделе творческое свидание? Почувствовали себя лучше после него? Что делали и что при этом ощущали? Помните, что творческие свидания могут быть трудны, возможно, придется заставлять себя отправляться на них.

> Если бы нужно было дать определение, что значит «писать», мы бы сказали, что это акт мужества.
>
> *Синтия Озик*

3. Были на еженедельной прогулке? Как ощущения? Какие эмоции вы испытали, какие идеи пришли в голову? Получилось ли погулять больше одного раза? Как прогулка отразилась на степени вашего оптимизма и чувстве перспективы?

4. Столкнулись ли вы на этой неделе с какими-то иными проблемами, важными с точки зрения процесса самораскрытия? Опишите их.

НЕДЕЛЯ 7
Раскрываем чувство движения

Творчество складывается из простых и конкретных действий. На этой неделе будем бороться с прокрастинацией, блокирующей наше движение вперед. Материалы и задания недели нацелены на повышение ответственности перед собой и готовности к действиям. Именно движение – устойчивое, последовательное, созидательное – становится ключом к успешной творческой жизни. И нам это под силу.

Медленно, но верно: поток

Большинство художников стоят на месте не потому, что у них слишком мало идей, а потому, что идей слишком много. Из-за их конкуренции возникает что-то вроде затора на дороге, и мы чувствуем, что не можем сдвинуться с места. Ход наших мыслей примерно такой: «Я мог бы попробовать сделать это, и это, и это, а еще, может, это, попробовать это и это, и вот это, ах да, а еще вот то, и то, и, возможно… и например… о боже!»

Когда доходим до «о боже!», колеса психики или намертво блокируются или, наоборот, начинают бешено вращаться, как педали велосипеда при слетевшей цепи. Стоит ли удивляться, что мы чувствуем себя сбитыми с толку и испуганными? Иногда панику невольно вызывают друзья, даже самые близкие. Помню один непростой обед с моим любимым приятелем и коллегой, режиссером Джоном Ньюлэндом. Я только что приступила к новому мюзиклу, песни и мелодии которого, казалось, появлялись в моей голове сами собой, словно их закидывал туда неутомимый Санта-Клаус. Джон невинно спросил: «Чем заканчивается первый акт?» Я не знала. У меня было столько идей, что я меню прочитать не могла, не то что определиться с либретто.

– Не спрашивай меня об этом! – завопила я. – Не знаю!

– Эй-эй, это же я, твой *старый друг*. Чего ты рассвирепела? – опешил Джон.

Я разозлилась, потому что была подавлена. А подавлена была потому, что запаниковала от безумного количества своих идей, которые *можно было бы* воплотить.

> Погода стоит изменчивая, непредсказуемая, выводящая из себя – как и я в эти дни, переполненная обязательствами и задачами.
>
> *Мэй Сартон*

Когда вы чувствуете себя в тупике, не можете сдвинуться с места, впадаете в панику, напомните себе, что это следствие переполнения хорошими идеями – а не потому, что хороших идей вовсе нет.

Самая главная хитрость заключается в том, чтобы сформировать плавный поток задач и поддерживать его непрерывное течение. Это позволит удержать идеи в основном русле, не даст им прорвать дамбы и затопить вас. И не разрешит

давлению вырасти слишком сильно, чтобы психика не оказалась заблокированной, поток – перекрытым, а вы – в состоянии туго надутого воздушного шара, готового вот-вот лопнуть.

Помните, что творчество не останавливается никогда, оно ничем не ограничено. Всегда есть идеи. Отличные идеи. Работающие идеи, смелые и революционные идеи. Спокойные и полезные идеи. Остается только взять их под контроль и включить в поток задач. Иными словами, реализовать в соответствии с девизом программы «12 шагов» «Медленно, но верно», поскольку это правда: двигаясь медленно, но верно, результата достичь можно, а если рваться вперед яростно, из последних сил, самозабвенно – скорее всего, нет.

Нужно делать хотя бы маленькие шажки вперед, иначе затор из идей будет лишь увеличиваться, а давление на вас расти. Проявляется это часто в виде приступов паники и сомнений: «Я такой глупый!» – стонете вы, хотя в действительности проблема в другом и впору жаловаться: «Я такой умный!»

Стоит попытаться сдвинуть энергию с мертвой точки, заставить ее выходить наружу. Тогда затор из идей начнет постепенно рассасываться. Вот почему вам не обрести спокойствия, слушая радио, смотря ТВ и внимая полезным советам друзей. Остудить мозг можно, лишь постепенно стравливая давление, а не увеличивая.

В нашей культуре принято бороться с тревогой с помощью факторов, лишь усиливающих ее. Алкоголь, шопинг, свидание с любимым мороженым – мы пытаемся лечить тревоги вместо того, чтобы прислушиваться к ним. Хитрость в том, чтобы больше выпускать наружу, а не добавлять внутрь.

> В знании истинных условий жизни мы должны черпать и силы, чтобы жить, и сам смысл существования.
>
> *Симона де Бовуар*

И это поможет и вам, и остальным. Вместо того чтобы сканировать новости, сядьте и напишите письмо пожилому родственнику. Ключевое слово «напишите». Не звоните! Вы же не хотите еще больше ухудшить баланс, добавив новую информацию? Нужно освободиться от мыслей. Помните про слишком сильно надутый шарик. Если выпустить из него воздух, он рванет вперед. Если надуть сильнее – лопнет. Когда вы чувствуете тревогу или считаете, что оказались в тупике, ваша жизнь похожа на этот тугой, раздувшийся воздушный шарик. Нервы звенят от напряжения. Именно поэтому нельзя надеяться на благоразумные советы друзей. Именно поэтому невинная

болтовня соседа может внезапно вывести из себя. Именно поэтому вы готовы сорваться в любой момент. Вы переполнены творческой энергией – так плавно стравите некоторое ее количество. Пойдите прогуляйтесь и напомните себе:

1. У меня есть отличные идеи.
2. У меня много отличных идей.
3. Медленно, но верно, по одной за раз я могу их реализовать.

Люди подсаживаются на психотерапию, потому что с ее помощью удается на время избавиться от части внутренней энергии. Люди попадают в зависимость от лекарственных препаратов, потому что те обеспечивают мгновенное облегчение их состояния переполненности. Это же касается и исступленных занятий спортом. Но нужно другое: заставить двигаться сам творческий поток. Чем реальнее мечта, тем большее давление она создает и тем важнее начать делать небольшие шаги, чтобы она не успела застояться. Не только говорите. *Делайте.* Чрезвычайно необходимо выразить себя в каких-то простых, конкретных действиях.

Если голова идет кругом и вы не можете упорядочить мысли, попробуйте упорядочить что-то другое. Сложите постиранное белье. Разберите ящики стола. Аккуратно развесьте вещи в шкафу. Заправьте постель. Купите средство для чистки мебели и отполируйте до блеска книжный шкаф и гардероб: часто, занимаясь такими простыми домашними делами, мы начинаем чувствовать себя «дома» и обретаем душевный покой. Находя время, чтобы привести в порядок свою жизнь, можно ощутить ее красоту. В программе «12 шагов» английское слово God («Бог») часто расшифровывается как Good Orderly Direction, то есть «упорядоченное движение в правильном направлении». Часто, обретая ощущение порядка, мы начинаем видеть направление, в котором сможем выразить себя.

> Чтобы получить контроль над своей жизнью, нужно взять на себя ответственность за все, что с тобой происходит. Когда искренне примешь все, чем был и что делал, на что может потребоваться время, будешь готов столкнуться с реальностью.
>
> *Флорида Скотт-Максвелл*

Письмо, записка, стопка открыток ко Дню святого Валентина – все это подтолкнет процесс. Сама я пишу ежедневно. Да, каждый день. Три страницы утром. И почти всегда что-то еще

днем. Когда я стала сочинять музыку, то погрузилась в это занятие с головой и в итоге совершенно выдохлась. После чего боялась вернуться к работе, и давление начало расти. Но мне удалось понять, что и эту ситуацию можно разрешить, делая что-то понемногу, но каждый день, и моя продуктивность резко выросла.

Неважно, насколько глупым и растерянным вы можете чувствовать себя перед лицом трудностей и страхом перемен, проблема не в этом. Просто ваш великолепный мозг работает с перегрузкой, и поэтому его следует немного остудить. Не нужно бороться с тревогой, не нужно признавать ее, лучше использовать в качестве творческого топлива.

ЗАДАНИЕ. *Медленно, но верно, главное – делайте*

Близкий друг обвинил меня в том, что я – последовательница творческой школы Марты Стюарт. Он женат, у них есть помощники по хозяйству, и он, видимо, забыл, как улучшается настроение, когда хоть немного приводишь в порядок свой мир и свое место в нем. У большинства дома найдется много уголков, которым не помешает внимание. Возьмите ручку и перечислите пять таких областей. Выберите одну и направьте на нее божественную энергию очищения: повысилось ли ваше ощущение благополучия в результате этого эксперимента? Вот несколько примеров того, что можно сделать.

1. Почистить обувь.
2. Очистить поверхность рабочего стола.
3. Повесить книжные полки.
4. Рассортировать квитанции.
5. Выбросить старые журналы.

Выполнив это задание, вы почувствуете, что можете использовать застоявшуюся энергию в продуктивном направлении, даже если достижения не особенно велики. Как только мы поймем, что от ощущения тупика можно избавиться благодаря последовательности простых шагов, зависящих исключительно от нас самих, вновь обретем веру в доброту Вселенной. Одним словом, если Бог проявляет себя в мелочах, имеет смысл и нам обратить на них внимание!

Озарения

Наши творческие озарения иногда могут показаться провалами – это одна из характерных особенностей жизни художника. Привычный, нормальный взгляд на себя и на мир внезапно оказывается опрокинутым, и мы начинаем смотреть и видеть по-новому. Иногда угол зрения меняется настолько сильно, что «новое видение» кажется почти галлюцинацией. То, что казалось определенным, стало неопределенным. Что казалось немыслимым, стало возможным и даже очень вероятным. Словно вспышка стробоскопа осветила наш опыт и рельефно высветила проблемы прежде выглядевших неоспоримыми допущений.

> Жизнь должна быть пронизана тягой к приключениям, благородство которой оплодотворит душу.
>
> *Ребекка Уэст*

Источник творчества не в мечтательной неопределенности, а в непривычной резкости. Вначале мы «видим» результат, потом работаем над тем, чтобы его получить. Мы представляем новое направление, потом начинаем двигаться в его сторону. Творческое путешествие характерно не уходом от реальности, а постоянным ее перестроением и переупорядочиванием, когда между предметами возникают новые формы и новые связи.

Мы, художники, видим все «по-своему». Отчасти потому, что смотрим.

Если мы готовы смотреть – и видеть то, на что смотрим, то тем самым соглашаемся расстаться с привычными и удобными представлениями о «природе» вещей. Это может касаться как творчества – мы вдруг искажаем пропорции стула на рисунке, потому что так он выглядит больше похожим на себя, – и отношений с другими людьми. Внезапно начинаем видеть их совершенно в ином свете. Иногда такие озарения могут даже напугать. Именно в таких случаях говорят про «пугающую ясность», когда человек что-то для себя понял.

> Храбрость – это страх, который успел помолиться.
>
> *Дороти Бернард*

Да, бывает, мы вдруг осознаем: «Эти отношения ни к чему

не приведут». Или наоборот: «О боже, я бы хотела выйти замуж за этого человека». Будущее начинает видеться совершенно иначе, чем прежде. В нем мы одиноки – или, напротив, счастливы в браке. Четкость этих образов способна дезориентировать. Да, мы уже «видим», какой будет наша жизнь, но она еще такой не стала. Старые отношения еще нужно прекратить. Новые еще нужно выстроить. Мы «знаем», что это произойдет, но не можем ускорить время, чтобы совместить реальность с нашими представлениями о ней – да нам и самим нужно это время, чтобы найти точку опоры и провести все предреченные изменения.

Когда вспышка стробоскопа высвечивает сцену нашей жизни или работы, становится понятнее ее устройство. «Черт, я же могу писать вот так, по-новому!» – выдыхаем мы, или вдруг осознаем: «Боже, похоже, она и не собирается о себе заботиться. Я не помогаю – все делаю за нее!» Вспышка стробоскопа показывает ситуацию очень ясно, но и искажает привычные вещи. В сознании на мгновение возникает пугающий образ непривычной истины, который сбивает с толку так же, как вспышки реального стробоскопа на танцполе, каждый раз высвечивающие танцующих в новой позе и не позволяющие видеть переходы между ними. С учетом нового знания может возникнуть соблазн посчитать прежние методы и прежнее понимание ошибочными. Но они не ошибочны, они просто устарели. Так, как мы писали раньше, для того этапа было правильным. Тот человек действительно нуждался в помощи, нездоровая зависимость возникла совсем недавно. Ясность, которую обеспечивает вспышка стробоскопа, столь внезапная и столь резкая, что сбивает с толку. Как если заметишь что-то краем глаза и гадаешь: «Что это было?»

Когда в нашей творческой реальности и личной жизни случаются подобные прорывы, прежде чем начинать действовать, следует «переварить» их и до конца осознать их значение. Это не означает, что наши прежние представления ничего не стоят. Скорее, они просто неполны. Случившееся с нами озарение позволяет скорректировать их, но для этого потребуется некоторое время.

> Приятно, что, становясь старше, не нужно отказываться от того, каким был прежде.
>
> *Мадлен Ленгль*

Вспышка стробоскопа может быть творческим эквивалентом понимания, что «отношения пора заканчивать». Ведь даже если это так, нет необходимости тут же собирать вещи и идти куда

глаза глядят. Можно сделать паузу и оценить имеющиеся варианты действий. Решив, что уже устали от этой формы творчества в том виде, в каком им занимались, мы фактически задаем Вселенной вопрос: «Что дальше?» – на который она уже ищет ответ. Творчество – это всегда парный танец нашего внутреннего мира и мира внешнего. Возможности стучатся в нашу дверь, не только когда мы готовы их услышать. Нет, они могут барабанить уже давно, просто мы пока глухи и слепы к тому, что сознание уже отыскало и собирается вот-вот нам открыть.

Внезапные озарения могут лишь *казаться* провалами. Но лучше считать их не провалами, а прорывами. Представьте, что ваше сознание похоже на реку, скованную толстым слоем льда, который весной начинает ломаться и превращается во множество отдельных льдин. Именно это происходит и в вашем творческом мире: то, что было незыблемым, теряет форму, возникают новые очертания, новые структуры. Начинается новый этап роста.

Если раньше мы «не видели за деревьями леса», то внезапно начинаем видеть и лес, и деревья. «Бог мой, я же могу включить в свои картины фрагменты фотографий», – вдруг осеняет нас. Мы мысленно переставляем мебель в нашем внутреннем мире, перекрашиваем старое бюро в чудесный голубой цвет, создавая абсолютно новое помещение – и настроение.

Рассказ нужно вести от первого лица, причем рассказчиком должен быть мужчина, оказывается, «знаем» мы. А еще «знаем»: при этом неважно, что мы – женщина. Возьмите «Мемуары гейши» – блестяще задуманный и исполненный рассказ восточной женщины, написанный от первого лица западным мужчиной.

Когда нас озаряет вспышка стробоскопа, рушатся любые стены. Мы вдруг видим, что можем то, чего не могли еще секунду назад. Это открытие неожиданно помогает понять, что наша творческая жизнь не настолько бесцветная и тусклая, как мы думали.

«Я представления не имел, что делаю», – понимаем мы: оказывается, за нашей спиной нашими руками, но без нашего ведома, Великий Творец готовил нечто новое и интересное. «Черт, ведь если соединить все эти несчастные стихи вместе, получится костяк отличного перформанса! Гениальная идея!»

> Жизнь – для того, чтобы жить, а любознательность – для того, чтобы ее удовлетворять. Ни при каких обстоятельствах нельзя поворачиваться к жизни спиной.
>
> *Элеонора Рузвельт*

Вспышка стробоскопа словно высвечивает ваше отражение в симпатизирующем вам зеркале. Это как женщина краем глаза заметила в нем привлекательную незнакомку, а потом сообразила: «Бог мой, так эта стильная красотка – я!» Захваченные врасплох, мы кажемся себе такими непривычными, такими невозможно возможными. Куда-то исчезает возраст, и вновь чувствуешь себя юным, и перехватывает горло, и думаешь: «Это правда…» И начинает проясняться направление, в котором двигаешься, и становится ясно, что возможен, даже неминуем новый период роста – даже в нашем уже заметном возрасте, и неважно, в какой области.

Вспышка стробоскопа обещает, что рост этот нас напугает. Она играет роль трейлера будущей психологической драмы. «О боже, что это?!» – шепчем мы. Даже вполне безобидные вещи могут показаться страшноватыми, если промелькнут быстро и внезапно. Вот и с ростом так же. Мысль о том, что снова придется учиться новому, способна напугать так, как будто она – маньяк с топором, готовый броситься на нас в ту же секунду. Но в зале загорается свет, и эта внезапная мысль уже не кажется такой пугающей, и маньяк с топором вовсе не собирается расчленять известную нам реальность, а превращается в скромного школьного учителя. Помните, что во время вспышки стробоскопа вашему сознанию следует не метаться в ужасе, а двигаться медленно и плавно, чтобы не навредить себе, наткнувшись на какой-нибудь воображаемый предмет мебели.

> Мы – не люди, пытающиеся быть духовными сущностями. Мы – духовные сущности, пытающиеся быть людьми.
>
> *Жаклин Смолл*

Прорывы, а не провалы. Именно так к ним нужно относиться. Помните, что вы тоже довольно хрупки. Берегите себя, пока не привыкнете к своему новому психическому и эмоциональному пространству.

ЗАДАНИЕ. *География*

В детстве моим любимым школьным предметом была география. Мне нравились картинки из жизни других народов: корзины, балансирующие на головах женщин; самолет, пролетающий над водопадом; нагорья, затерянные в джунглях; длинные тонкие жезлы, с помощью которых египетские жрецы находили энергетические меридианы человеческого организма; предметы искусства давно ушедших эпох, донесшие свое послание сквозь пространство и время.

Начните с ответов на следующие вопросы.

1. Какая культура кроме вашей близка вам?
2. Какая эпоха кроме нынешней резонирует с вашими чувствами?
3. Блюда какой кухни чувствуют себя на вашем столе как дома?
4. Какие экзотические запахи воодушевляют вас и поднимают настроение?
5. Какие духовные традиции безмерно интригуют вас?
6. Какая музыка из другой культуры отзывается в вашем сердце?
7. Сколько лет вам могло бы быть, живи вы в другой эпохе?
8. Каким был бы ваш пол в иной культуре и ином времени?
9. Нравятся ли вам исторические фильмы? Или вообще фильмы?
10. Если бы вы захотели написать сценарий фильма, какую эпоху и настроение, какое место и ситуацию выбрали бы?

Теперь приготовьте большую стопку ярких журналов и, если есть возможность, каталогов. Найдите свою хорошую фотографию и поместите ее в центре большого листа ватмана. Стараясь работать быстро, выберите из журналов и каталогов изображения, которые помогут представить своего главного героя – вас – в вымышленном мире, наполненном любимыми предметами и явлениями.

Закончите что-нибудь

Мы, художники, часто жалуемся на свою неспособность что-либо начать. *Если бы только у меня хватило духу начать X* – роман, рассказ, переделку пьесы, фотосессию, о которых мечтаешь. Я бы предложила начать немного с другого – с того, чтобы что-нибудь закончить.

Должно быть, есть какой-то неизвестный закон природы, вступающий в силу, когда художник что-то заканчивает. Причем этим «что-то» может быть все что угодно: разборка аптечки, наведение порядка в «бардачке» автомобиля, реставрация скотчем старых верных дорожных карт. Закачивая что-то, мы получаем ободряющий кивок от мироздания, а иногда – и мягкий толчок в нужном направлении, выброс энергии, которую можно применить где угодно.

> Больше всего я люблю отправляться туда, где никогда не была.
>
> *Диана Арсус*

Как начать работу над диссертацией, если дома беспорядок? Как написать заявление о поступлении в университет, если старая штора в ванной испачкалась, порвалась и утратила половину колец, а новая лежит на раковине в ожидании?

У большинства из нас дома и мастерские заполнены наполовину законченными проектами: половина фотографий разобрана, остальные по-прежнему в беспорядке свалены в коробки; никак не удается окончательно упорядочить визитки; черновики пьесы сохранены в разных папках – и этот список можно продолжать и продолжать. Неудивительно, что просто ноги подкашиваются при мысли о начале чего-то нового: столько было фальстартов, наполовину законченных проектов, энтузиазм к которым угас.

У молодого композитора Кристиана было много энергии и много проектов. Он обычно писал одновременно несколько музыкальных тем, хватался за каждую новую идею и мчался на всех парах, пока что-то другое не привлекало его внимание, вызывая новую вспышку энтузиазма. Он был из тех начинающих художников, которых принято называть многообещающими, но вечно разбрасывался, и обещания оставались обещаниями.

Хотя Кристиан и чувствовал, что теряет время и энергию, которую можно было бы использовать для сочинительства,

признавался в этом неохотно. Но когда все же обзавелся большими папками и начал аккуратно подшивать в них все материалы по каждому проекту, с удивлением заметил рост самоуважения.

«Вообще-то я довольно много делаю», – подумал он. Оказалось, что несколько проектов очень близки к завершению и, оттягивая его, он лишает себя удовольствия увидеть результаты своего труда. Впрочем, как можно было ожидать, процесс организации материалов постигла знакомая участь: он работал над этим, пока не сделал две трети, а потом остановился.

– Удалось навести порядок в делах? – спросил его приятель, композитор со стажем, и Кристиан признался, что еще не совсем закончил.

– Но стало намного лучше, – поспешил добавить он. – Я знаю, где все найти – ну, или почти все, – и поверить не могу, сколько всего сделал. Даже не думал, что столько проектов успел начать.

– Закончи это. Пусть каждая мелочь будет на своем месте. Награда близка, но ты ее пока не получил. Закончи и увидишь, что будет.

> Хорошо иметь цель, к которой идешь; но когда путешествие заканчивается, оказывается, что важным было именно оно.
>
> *Урсула Ле Гуин*

Очень неохотно, работая вполсилы и смеясь над тем, какой ерундой занимается, Кристиан все же завершил начатое и навел порядок в своей маленькой комнате. Теперь все находилось на своих местах.

У каждого проекта теперь было свое место, все находилось перед глазами. И Кристиан ощутил прилив энергии: чувство напоминало оптимизм, только более сфокусированный. Потребовалось время, чтобы разобраться, что же это за чувство: оно не походило на вдохновение и было сильнее надежды.

«Я ощущал целеустремленность», – говорит Кристиан. Многое из того, что прежде представлялось неясным и даже иллюзорным, вдруг оказалось в пределах досягаемости. Проект за проектом, последовательно переходя от папки к папке, он завершал неоконченные дела. Уже через месяц многие работы оказались на финальной стадии, и можно было переходить к следующему этапу: подавать заявки на гранты и участие в конкурсах.

«Внезапно я перестал быть лишь многообещающим и смог предъявить законченные проекты, – вспоминает Кристиан. – Был уже не просто талантливым. Нет, я мог похвастаться чем-то

большим: продуктивностью».

Есть неписаный духовный закон: если мы хотим, чтобы блага прирастали, следует ценить то, чем мы уже располагаем, и умело этим распоряжаться. Можно, например, иметь «наградной список» своих удач и свершений. На бытовом уровне это воплощается в тщательную заботу о вещах: пуговицы на месте, брюки подшиты, окна вымыты. Получая максимум от того, что у нас уже есть, мы видим, как за спиной Великий Творец действует с нами в унисон, поддерживая наши усилия и еще больше улучшая нашу жизнь. Как говорится, «Бог помогает тем, кто помогает себе».

Движущееся тело остается в состоянии движения – первый закон Ньютона действует и в мире творчества. Если хочешь, чтобы легче вращались колеса вдохновения, можно смазать – не их, а хотя бы скрипучие дверные петли. Зашить брюки. Повесить шторы. Не знаю, почему тянет к мольберту, когда приводишь в порядок обтрепавшиеся штанины, но это так. Не знаю, почему в результате наведения порядка в шкафу легче получается закончить старый рассказ или приступить к новому, но это так.

Когда заканчиваешь что-то – разбирать коллекцию пластинок, накачивать велосипедные шины, раскладывать попарно носки, – возникает ощущение порядка не только в окружающем мире, но и внутри нас. Когда заканчиваешь что-то, слышишь слова: «А теперь что-нибудь начни».

ЗАДАНИЕ. *Двигайтесь по кривой обучения*

> Чтобы осуществить великие начинания, жить нужно так, словно никогда не придется умирать.
>
> *Люк де Вовенарг*

Это упражнение призвано вас приободрить. Сталкиваясь с необходимостью сделать что-то новое, мы часто забываем, что уже много раз успешно сделали что-то «старое». Возьмите ручку и перечислите десять вещей, которые вы освоили, несмотря на сомнения, что этому можно научиться.

Например:

1. Спанакопита[16] – научился ее делать, и получается вкусно.
2. Испанский – могу общаться на нем, а не просто спрашивать «как дела?».
3. Плавание на спине – не тону, и уже начинает нравиться.
4. Научился менять масло в автомобиле.
5. Научился работать на новом компьютере.
6. Математический анализ – рисковал, но все же преуспел.
7. Тренировка слуха – да, все точнее могу записывать простые мелодии на слух.
8. Чтение в прямом эфире – научился говорить в микрофон без волнения.
9. Овладел Photoshop.
10. Получилось дать своей собаке противоглистную пилюлю и не лишиться руки.

Новыми навыками овладеть вполне реально, и мы знаем, что обучению всегда сопутствуют восторг, разочарование, смятение – но в итоге все же становишься мастером.

Проверка

1. Сколько раз на этой неделе вы писали утренние страницы? Если какой-то день пропустили, то почему? Что испытывали, когда писали их? Большую ясность? Более широкий диапазон эмоций? Большую отстраненность, целеустремленность, спокойствие? Удивило ли вас что-нибудь? Есть ли какие-то повторяющиеся проблемы, над которыми вы размышляли?

> Никому нет дела до того, что во время прогулки вы отключаетесь от внешнего мира и медитируете. 20–30 минут в день вполне достаточно, чтобы восстановить ощущение безмятежности.
>
> *Сара Бан Бретнач*

2. Было ли у вас на этой неделе творческое свидание? Почувствовали себя лучше после него? Что делали и что при этом ощущали? Помните, что творческие свидания могут быть трудны, возможно, придется заставлять себя отправляться на них.

3. Были на еженедельной прогулке? Как ощущения? Какие эмоции вы испытали, какие идеи пришли в голову? Получилось ли погулять больше одного раза? Как прогулка отразилась на степени вашего оптимизма и чувстве перспективы?

4. Столкнулись ли вы на этой неделе с какими-то иными проблемами, важными с точки зрения процесса самораскрытия? Опишите их.

НЕДЕЛЯ 8
Раскрываем чувство проницательности

На этой неделе придется ответить на вопрос, действительно ли мы способны пройти предложенную дистанцию. Чтобы ответ был утвердительным, придется научиться выбрасывать за борт демонов, главный из которых – демон успеха, наш «невидимый враг». Материалы и задания этой недели помогают узнать имена творческих монстров, которые скрываются на больших высотах, и обезопасить их. Во время занятий на этой неделе вами часто будет овладевать гнев. Срывая маски с врагов, мы чувствуем себя преданными, и нам становится грустно. На смену этим чувствам приходит ощущение безопасности, ведь теперь проще назвать и наших союзников.

Заниматься творчеством, а не «творить»

В ходе исследований причин переедания удалось выяснить, что некоторые продукты на самом деле триггерные[17] – съешь кусочек, и хочется все больше, больше и больше. Для многих художников триггерный продукт – это слава. Если интересует слава как таковая, то ее всегда хочется все больше, больше и больше. Если же она всего лишь побочный продукт работы – а так часто бывает, тогда «переварить» ее значительно легче. Но нам нужно удерживать фокус на том, *что* мы делаем, а не *как*.

Когда мы что-то создаем, когда по-настоящему занимаемся творчеством, то знаем, кто мы и что мы, поскольку на время забываем, как нас должны воспринимать окружающие. Мы становимся самим искусством, а не создающим его художником. В этот момент мы блаженно-анонимны. Даже если искусство возникает на глазах публики, это все равно глубоко интимный процесс. Творчество – это только мы и наша творческая энергия, мы и действующая через нас высшая творческая сила. Когда удается сфокусироваться на этом, все получается очень хорошо.

> Известно, что творческие умы всегда выживают, как бы плохо их ни учили.
>
> *Анна Фрейд*

Творчеством заниматься можно всегда. Не получится заниматься им в одной, определенной области, которую мы считаем своей «правильной» игровой площадкой. Безработные актеры часто забывают, что могут еще и разучивать монологи, пробовать писать тексты для моноспектаклей, учиться играть на фортепиано, рисовать акварельными красками или лепить из глины. Настаивая, что мы будем выражать наши творческие способности лишь в одной области, упускаем из виду две вещи: наш универсализм и появляющиеся возможности. Мы искусственно ограничиваем себя, а потом горюем, что нас не ценят, не выбирают – в то время, как могли бы самостоятельно делать выбор, возвращая контроль не только над своими творческими возможностями, но и над карьерой.

Трудно одновременно быть в депрессии и активно действовать. Актеры забывают, что название их профессии происходит от слова «акт», то есть «действие». Они забывают, что могут не ждать, когда их выберет агент, им дадут роль, об их

игре напишут хвалебные рецензии, а выступить на каком-нибудь общественном мероприятии перед открытым микрофоном, записать монолог на видеокамеру у себя дома, присоединиться к инициативе своей церкви и выступать в домах у престарелых жителей общины. Иными словами, не ждать, а действовать.

Музыканты могут изучать новые музыкальные направления независимо от возможности применить эти знания в уже сложившейся карьере. Следует помнить, что «музыкант» – это тот, кто «исполняет музыку», а не «строит карьеру». Бродвейские мелодии отлично звучат в переложении для скрипки. И с Баха иногда приятно переключиться на Beatles. Если серьезно относишься к своему творчеству, нужно серьезно относиться к тому, чтобы заниматься им – а не стремиться выглядеть «серьезным» художником.

Источник самоуважения в том, что мы пишем или играем, а не в рецензиях на наши картины или музыку. И не в мысленном перечислении того, что было сделано. И не в том, как мы выглядим в глазах публики.

Само выражение «в глазах публики» намекает на опасность уделять слишком большое внимание не тому, *что* мы делаем, а тому, *как*. Что вообще такое «глаза публики»? И почему складывается ощущение, что в момент, когда мы солируем, они всегда закрыты?

Когда занятия творчеством превращаются в строительство карьеры или зарабатывание денег, хотя это и довольно приятные вещи, мы перекладываем с себя ответственность за них на других. Мы говорим: «Нам нужна удача». Мы принимаемся обсуждать, «как это делается», и взвешивать шансы за и против, и совсем скоро чувствуем бессилие, впадаем в депрессию, сходим с ума – и все потому, что якобы недостаточно быстро «творим». Но на самом деле речь о творчестве уже не идет.

> Мы топим наш ум в словах! Они нас гипнотизируют, манипулируют нами, скрывая истину, даже если она прямо перед нашим носом. Чтобы разобраться в реальности, я привыкла прислушиваться только к действиям.
>
> *Джудит Нолтон*

Кларенс был талантливым музыкантом – настолько талантливым, что все предсказывали ему большое будущее. Он принимал участие в записи значимых альбомов известных исполнителей, и, казалось, успех уже вот-вот должен был постучаться в его дверь. Но этого не происходило, и хроническая

неудовлетворенность жизнью не позволяла Кларенсу замечать и оценивать потрясающие, по-настоящему чудесные события, происходившие вокруг. Он играл с Бобом Диланом и другими своими кумирами. Он участвовал в шоу Дэвида Леттермана и в европейском турне одной супергруппы. Со стороны его жизнь выглядела воплощением гламура, но ему казалась абсолютно непривлекательной. Он не занимался музыкой ради удовольствия, а играл, чтобы произвести впечатление на продюсера или получить еще одну номинацию на «Грэмми».

«Все же творчество – это нечто большее», – подумал он как-то, и в этот самый момент на глаза попалась листовка с призывом к родителям помочь в постановке школьного музыкального шествия. Никто не решился связаться напрямую: он ведь был слишком большой величиной для такой ерунды. И глядя на листовку, Кларенс решил: «А ведь это может быть забавно. Да и детям понравится, если я поучаствую».

И поучаствовал. Еще как! У него была большая и дорогая домашняя студия звукозаписи. Скромное школьное мероприятие получило шанс превратиться в яркое профессиональное шоу. К его подготовке Кларенс привлек жену – не только талантливого дизайнера одежды, но и отличную бэк-вокалистку. Вскоре дом наполнился веселой детской музыкой и пышными разноцветными костюмами.

«Мы живем как в мастерской у Санты», – со смехом говорил друзьям Кларенс. Смех теперь вообще поселился в их доме – с той самой поры, как он освободился от «серьезного настроя» на «серьезную карьеру». В маленькой школе никогда прежде не было такого качественного и веселого праздника. Звездные выступления детей, которые пели под профессиональное сопровождение Кларенса, были даже записаны на видео.

«Думаю, это им многое дало, – удовлетворенно сказал Кларенс, – как и мне тоже».

Если теряешь способность мечтать – теряешь себя.

Пословица австралийских аборигенов

Креативно подойдя к своему творчеству и используя его на благо семьи, друзей и местного сообщества, Кларенс вновь обрел ту радость, которую когда-то испытывал как художник. Он снова нашел контакт с той частью души, которая выражалась в музыке. Он занимался творчеством, а не «творил». Теперь Кларенс каждый год находит время для школьного музыкального представления. И то, что он дарит другим, возвращается к нему – музыка снова обретает душу.

Сосредоточившись на успехе как на цели бизнеса, мы часто теряем из виду успех с точки зрения собственного душевного благополучия. Мы фокусируемся на внешнем, вместо того чтобы анализировать внутренние переживания. Так можно потерять себя.

«Я всегда знала, что должна добиться успеха, – говорит Джой, – все делали на меня ставку».

Артистическими способностями она отличалась с раннего детства, когда родители впервые вывели ее на сцену. Повзрослев, Джой превратилась в талантливую молодую актрису с ярко выраженными комедийными наклонностями, сыграла много ролей в своем небольшом городке на Среднем Западе, а потом совершила «большой шаг» – переехала в Голливуд, где также оказалась очень востребованной. Она работала больше многих коллег, и жаловаться «правда было почти что не на что», за исключением того, что она не была счастлива.

Стремясь к творческому возрождению, она начала писать утренние страницы и впервые задалась вопросом, насколько привычное стремление к главным ролям отвечало ее собственным склонностям. «Ты – прирожденная актриса», – всегда говорила ей мать, но так ли это? Актерская игра привлекала к ней много внимания, но не приносила удовлетворения.

Все пристальнее вглядываясь в себя, Джой наконец осознала, что ей нравится писать. Именно писательством зарабатывала на жизнь ее талантливая «серьезная» сестра, ей же это всегда казалось чем-то недоступным. Сказав себе, что «просто попробует», Джой начала писать. И сразу почувствовала себя «в своей тарелке», оказалась в более уютной творческой среде. Она продолжала играть, но писательство становилось все более заметной частью ее жизни. Потом, несмотря на предостережения лучшей подруги, попробовала себя в искусстве монолога. Он получился очень легко. Потом еще раз. И еще. Не прошло и полугода, как у нее было достаточно монологов для сольного выступления, и лучшая подруга вызвалась стать его режиссером.

> Один из признаков умного человека – умение понять, что делать стоит, а что нет, и умение правильно расставлять приоритеты.
>
> *Энн Уилсон*

«Мне было очень страшно пробовать себя в качестве писателя», – вспоминает Джой, но подруга напечатала афиши, нашла хороший зал и убедила ее, что Джой-актриса – всего лишь повивальная бабка Джой-писателя.

«Я не отказалась от своей профессии, но перестала относиться к ней так, как если бы она была для меня всем», – говорит Джой. Ее выступление имело успех, хотя и скромный. И тогда подруга посоветовала попробовать силы в написании одноактной пьесы.

«С такими подругами, как ты, не нужен никакой агент», – проворчала Джой, но засела за работу и начала выдавать страницу за страницей. С тех пор прошло несколько лет, Джой добилась успеха, сейчас она – востребованный драматург. Она наслаждается творчеством, но то, что ей удалось «сделать это», считает счастливым совпадением, и не больше.

«Как только я отказалась от отношения к творчеству как к возможности «сделать это», в смысле добиться славы, и начала заниматься тем творчеством, которым хотелось заниматься, я получила жизнь, ужасно похожую на ту, которую всегда хотела бы иметь».

Если мы прекращаем попытки стать тем, кем нас видят, и решаем показать миру, кто мы на самом деле, словно находим свои старые растоптанные туфли, в которых очень комфортно гулять. Неудивительно, что с их помощью иногда удается забраться очень далеко. Кроме того, когда гуляешь в удобной обуви и никуда не торопишься, получаешь больше удовольствия от путешествия, от попутчиков и от того, какие виды открываются на каждом шагу.

ЗАДАНИЕ. *Сделайте что-нибудь для других*

Когда мы сфокусированы на карьере в искусстве, часто забываем, что наша артистическая натура – это дар, который можно использовать не только в профессиональной, но и в личной жизни. Мы зарабатываем на жизнь писательством, но не находим времени писать письма друзьям. Мы зарабатываем на жизнь живописью и используем талант лишь тогда, когда за это платят. Увлечениям не находится места в жизни, потому что они слишком «легкомысленны», мы же серьезно концентрируемся на творчестве и при этом сами становимся ужасно серьезными.

> Они не ведают, что идеи приходят редко и что чем яснее, безмятежнее и естественнее ваши мысли, тем реже они приходят и тем они лучше.
>
> *Бренда Уэланд*

Возьмите ручку и пронумеруйте строчки от 1 до 5. Перечислите пять близких вам людей. Напротив каждого имени укажите по одному творческому проекту, которым вы могли бы выразить свою любовь к ним и благодарность за дружбу с вами. Выберите один из проектов и выполните его. Вот примеры.

1. Дочь – написать воспоминания о том, как ее растила.
2. Сестра – написать художественную историю о ее смелости.
3. Каролина – изобразить ее ребенком и во взрослом возрасте, как свою подругу.
4. Эмма – сделать фотоальбом наших творческих приключений.
5. Конни – изготовить ей в подарок красивую коробку для рецептов.

Не нужно посвящать этому проекту годы, месяцы, дни и даже часы, но часто то, что мы делаем от чистого сердца, вдохновляет на новое творчество. Избавляясь от шаблона серьезности, мы обретаем новую энергию и новые интересы. Когда искусство становится частью нашей жизни, наша жизнь в искусстве обогащается.

Скорость и уязвимость

Любое резкое изменение скорости движения делает художника уязвимым. Мы сталкиваемся с двумя вещами: новыми возможностями и новыми опасностями, или, говоря без экивоков, с тем, что мы можем использовать, и с тем, что может использовать нас. Когда жизнь ускоряется, бывает трудно понять, идет речь о реальной возможности для тебя или для кого-то другого – причем за твой счет.

> Успех может повести тебя по одному из двух путей: превратить в примадонну или сгладить грани, сделать жизнь безопаснее, помочь раскрыться красоте.
>
> *Барбара Уолтерс*

По мере того как множится наш успех и растет узнаваемость, все более полноводным становится поток из трудноразличимых возможностей и опасностей. Неудивительно, что в китайском языке слова «возможность» и «кризис» представлены одним и тем же иероглифом. По мере того как мы становимся все более яркими и сильными художниками, других начинают привлекать эти яркость и сила. Кто-то из них помогает нам на пути, кто-то ограничивается помощью лишь себе самому, стараясь сделать так, чтобы свет нашего творчества освещал их дорогу. Тех, кто действительно может быть полезен и чья работа соответствует нашим истинным ценностям и целям, нужно приветствовать и считать коллегами. Тех, кто тайно преследует собственные цели под видом благоприятных возможностей для нас, следует опасаться. Они несут с собой творческий кризис. Я называю их «паразитами» и в своем творческом саду стараюсь от них избавляться.

У людей-паразитов обычно есть проект, с которым они хотят прицепиться к вашему имени, славе, репутации и энергии, причем не дождешься прямой просьбы («Ты мог бы мне сильно помочь»), дающей шанс считать их намерения добрыми. Вместо этого говорят: «Я могу тебе здорово помочь», – и представляют свой план так, чтобы он выглядел совместимым с вашим. Может, так оно и есть. А может, и нет.

Когда человек-паразит хочет воспользоваться вашей творческой кормушкой, то становится *очень* настойчивым. Его лесть способна подавить вашу волю к сопротивлению. Это очень опасно. Как сорняки бывают очень похожи на цветы,

так и человек-паразит умеет прикидываться очень милым.

Сорняки ненасытны и способны забить весь сад, постоянно претендуя на все большую территорию. Люди-паразиты делают то же самое – это их и выдает. Они обращаются к вам с цветистыми фразами: «Увидев эту возможность, я сразу подумал о тебе, ведь ты такой хороший человек, такой одаренный и талантливый художник, и т. д., и т. п.»

> Привычными стали рассеянность, а не концентрация; перерывы, а не непрерывность; авралы, а не равномерный труд.
>
> *Тилли Олсен*

На самом деле людей-паразитов не интересуют ваши цели. Им нужно лишь воспользоваться вашими временем, энергией и опытом для достижения собственных.

Причем их цели и планы могут сильно расходиться с вашими, вот только поведать об этом они обычно не готовы. Бывает, что они буквально излучают иные ценности, но настаивают на сходстве их интересов с вашими, вследствие чего вам следует им помогать. По опыту знаю, что всякий раз, когда проявляешь «щедрость», несмотря на первоначальные сомнения в целесообразности этого, потом чувствуешь себя не в своей тарелке.

Люди-паразиты часто предлагают вам некую «возможность» поработать вместе, а когда вы соглашаетесь, пытаются присвоить себе лавры. Так возможности разбиваются об их беспринципность. В гонке за успехом – и крупным кушем – они забывают о художественных ценностях.

Артур добился большого успеха, написав бестселлер. Впервые в жизни у него были деньги, признание и, казалось бы, безоблачное будущее. Агенты соревновались за право представлять его интересы, а издательства – за право выпустить следующую книгу. Все, включая самого Артура, готовы были биться об заклад, что она будет мощнее и лучше первой. У него был характер победителя, а жизнь как раз повернулась к нему светлой стороной. Ему казалось – возможно все, пока он не начал хвататься за все подряд в уверенности, что каждая возможность слишком хороша, чтобы ее упускать.

Во-первых, ему предложили записать рекламный ролик с ним в виде интервью: «Это покажет людям, кем ты уже стал и кем собираешься стать». Режиссер оказался настойчивым, и Артур сдался, вложив $25 000 из вновь обретенного богатства и успокаивая себя тем, что, как уверял его режиссер, это были

«инвестиции в его же будущее».

Следующим проектом стало решение принять участие в работе престижного исследовательского центра. Для этого потребовалось еще $25 000. В большинстве случаев их выделяют корпоративные спонсоры, но у Артура другой корпорации, кроме него самого, не было… Наслушавшись, как репутация центра поможет и ему самому выглядеть гораздо солиднее, он снова не смог отказаться.

> На самом деле я призываю всех прислушиваться к своей интуиции и быть готовыми бесстрашно следовать в заданном ею направлении.
>
> *Шакти Гавэйн*

Казалось, все идет как надо. На Артура сыпались предложения от людей, готовых помочь ему – и себе, естественно. Ему была просто необходима опытная и высокооплачиваемая помощница. Им никак нельзя было обойтись без нового офиса, более просторного и респектабельного, чем домашний кабинет Артура. Его новая книга, потенциальный бестселлер, отчаянно нуждалась в ярких, профессионально оформленных маркетинговых материалах, способных «достойно» представить его революционные идеи. Да, кстати, а как насчет веб-сайта? Каждый человек его уровня должен «присутствовать в сети», чтобы иметь возможность рассказать заинтересованным потребителям, кто он и что может предложить.

И что в итоге?

Артур начал чувствовать, что взял на себя слишком много обязательств, что ужасно устал, что работает много, а получает мало. Он распылил свои деньги и свое имя, хватаясь за множество возможностей, которые не приносили никакой реальной пользы.

«Гораздо лучше было бы ничего не покупать, отнести деньги в банк и подождать, пока не уляжется шумиха вокруг моего имени». Вместо этого он едва сводил концы с концами, чтобы выплачивать ежемесячные платежи – по ипотечному кредиту за новое жилье, оформленное известным дизайнером; по кредитной карте за новые костюмы, сшитые на заказ у модного кутюрье, – а что касается собственно писательской работы, то он не мог собраться с мыслями, чтобы хотя бы начать писать снова. Ирония заключалась в том, что успех стоил ему всего, что позволило этого успеха добиться: уединения, необходимого для размышлений времени, рабочего пространства и концентрации внимания, без которых невозможно

сформулировать никакие оригинальные мысли. Зато теперь Артур соответствовал стандарту. Он выглядел как обычный барышник, облаченный в «Армани», да и вел себя так же: неистово зарабатывал очки.

По мере роста популярности художник становится все более уязвимым. Скорость разрушает защитные механизмы, вещам и людям все легче их преодолеть, а стоит им оказаться внутри крепости («это займет не больше минуты») – и они способны нанести нам ущерб. Мы уделяем им «минуту», которой дело, как правило, не ограничивается. Эти минуты превращаются в часы, отрываемые от работы. Как и всем, нам нужно время, чтобы «переварить» свою жизнь, свои выигрыши и потери. Но людей-паразитов ослепляет наша известность – мы представляемся им чем-то вроде сверкающей золотой монеты, и они перестают видеть в нас человеческое. Все пытаются прорвать наши границы, вместо того чтобы уважать их.

> Чтобы вы поняли, ваша мечта заставляет вас почувствовать себя потерянным.
>
> *Ориана Фаллачи*

За последние 30 лет я по собственной глупости трижды позволила втянуть себя в творческие проекты с людьми, по поводу которых испытывала определенные сомнения. И в каждом случае человеческие недостатки, о которых я подозревала, приводили к проблемам с проектами. Люди-паразиты не столько думают о качестве результата, сколько стремятся к славе и успеху. Они очень торопятся победить и неоправданно подгоняют реализацию проекта, поэтому не имеют ничего общего с подлинным творчеством – словно тепличные помидоры, которые выглядят достаточно привлекательно, но не могут похвастаться ни сочностью, ни питательностью.

Имя и репутация художника обладают весом и глубиной. Вкладывая их в сомнительные предприятия, мы теряем и доверие к себе, и шансы использовать их себе на благо.

И неважно, каких высот достигло наше творчество – небольшого местного театра или бродвейских подмостков, открытого микрофона в маленьком городке или крупнейших поэтических чтений, – всегда нужно задумываться: это возможность высказаться или быть использованным?

Всем хочется быть щедрыми. Всем хочется находить единомышленников. Всем хочется работать. Однако следует внимательно оценивать не только калибр собственных работ,

но и интересы тех, с кем мы имеем дело.

Нам, художникам, некоторые риски брать на себя стоит, а некоторые – нет. И это не снобизм. Не уверенность в своей исключительности. Это благоразумие, проницательность и ответственность перед собой и другими.

Вопрос «а оно того стоит?» следует задавать по поводу любого потенциального проекта. Некоторые сложные и дерзкие вещи вполне заслуживают расходов и риска. Есть также проекты и варианты сотрудничества, больше похожие на зыбучие пески – на них наступаешь и начинаешь вязнуть. Поэтому мы, художники, должны держаться своего творчества, не ввязываясь в потенциально опасные ситуации.

Нас легче застигнуть врасплох, поскольку мы более открыты, чем большинство людей. Вдохновение часто удается заметить лишь краем глаза, на лету, как и новые возможности, но эта открытость возможностям делает нас уязвимыми перед творческой эксплуатацией. В такой ситуации мы можем согласиться помочь кому-то, несмотря на то что это уводит в сторону от собственной работы и собственных приоритетов. Всякий раз, когда ваша карьера ускоряется, вспоминайте аналогию с поездкой на автомобиле: увеличение скорости часто означает, что вы перестаете наслаждаться окрестностями, пейзаж начинает проноситься мимо, и вы бормочете: «Я только что проехал заправку или магазин? Пропустил съезд или еще нет?»

> Мне не хотелось бы в конце жизни понять, что я прожила ее только в длину, я хочу прожить ее и в ширину тоже.
>
> *Диана Аккерман*

Мы, художники, частенько пропускаем нужный съезд с шоссе или сворачиваем не на ту дорогу. Особенно легко сделать это, когда кто-нибудь отвлекает внимание. Попробуйте следить за знаками и указателями на сложной развязке, когда кто-то непрерывно болтает над ухом о вещах, не имеющих отношения к главной задаче: попасть в пункт назначения. Для художников «пункт назначения» – это работа, за которую мы можем и себя уважать, и надеяться на уважение других. Слава и шумиха отвлекают от дороги. Они и так дорого обходятся, но если кто-то – скажем, ваш агент или менеджер – постоянно предлагает «возможности», которые больше служат его интересам, чем вашим, вы теряете фокус, перестаете видеть четко и упускаете реальную возможность двигаться в том направлении, которое больше всего привлекает.

Новые творческие возможности вызывают ощущение праздника. В такие моменты я замираю от благоговейного страха: «О боже, как здорово!» Иногда не веришь своим глазам: «Ущипните меня. Неужели это правда?» Но когда к вам обращаются люди-паразиты, чувствуется скорее давление – вроде того, которое возникает на распродажах, импульсивное желание купить, хотя знаешь, что покупать не стоит.

Самый простой способ справиться с этим – помнить, что рулят факты. Не заверения. Факты – вот на что нужно смотреть, чтобы заметить разницу между реальными и мнимыми возможностями. Факт: «Ну, смотри, я работал над постановкой пяти бродвейских шоу и трех национальных туров». Реклама: «У меня огромный опыт работы с певцами». («Огромный» – это сколько?)

> Вы не похожи ни на одно живое существо, когда-либо жившее на Земле, и потому несравненны.
>
> *Бренда Уэланд*

Если нас удручает собственная неуверенность, если хотели бы получить помощь в реализации своей мечты, мы часто забываем, что имеем право и цену назвать, и отчета потребовать. Да, когда мы это делаем, растет чувство тревоги, но и ощущение свободы тоже. А чтобы разобраться в человеке, требуются лишь интуиция и небольшое наведение справок. Нам же мало слов: «Ладно-ладно, не переживай, все сделаем». Хочется услышать: «Я уже делал это шесть раз, кроме того, у меня есть трое друзей, которые подстрахуют, если что-то пойдет не так».

Нам, художникам, нужно быть готовыми не только к неожиданному везению, но и к ошибочному выбору. Следует научиться «обесточивать» проекты и отношения с людьми, которые не сочетаются с нашими истинными целями и устремлениями. Слишком часто «уникальный шанс», который нам предлагают, может быть уникальным шансом оказаться использованным кем-то.

ЗАДАНИЕ. *Сбавьте скорость и прислушайтесь к своим чувствам*

Скорость создает ощущение неуязвимости. Мы стремительно мчимся по жизни и лишаемся возможности почувствовать ее глубину. Понимая это, лишь пришпориваем себя, чтобы жить интенсивнее, вместо того чтобы жить медленнее и осознаннее. Снижению оборотов хорошо помогает мантра, которую следует регулярно повторять про себя: «Никакой срочности нет». Если никакой срочности в вашей жизни нет, в чем она могла бы развиваться более размеренно?

Возьмите ручку. Проставьте на листке цифры от 1 до 5. Перечислите пять областей своей жизни, в которых чувствуете спешку и давление. Спросите себя, оправданно ли это. Часто мы тревожимся о том, что разворачивается вполне естественным образом. Торопим свой рост, словно мы тепличные помидоры, вместо того чтобы позволить дозреть ситуации – и самим себе.

Снова вернитесь к пяти областям спешки, которые отметили. Можете ли в каждой из них растянуть график так, чтобы жизнь стала бы более комфортной? Один из самых известных девизов программы «12 шагов» – «Медленно, но верно». Часто мы понимаем эту фразу как призыв не торопиться. Но на самом деле она гораздо глубже. Это квинтэссенция духовной мудрости огромного количества людей, которые поняли, что «медленно, но верно» означает «легче достичь результата».

Ни люди, ни места, ни ситуации не выигрывают от спешки. Зато все выигрывают от снижения темпа, когда можно наблюдать естественный ход вещей: тише едешь – дальше будешь.

> Истинный образ Бога – это творческий потенциал в людях.
>
> *Мэри Дэйли*

Известная в наркокультуре фраза «скорость убивает» предупреждает об опасности слишком большого ускорения. Мы – уязвимые и хрупкие существа, сложные механизмы, предназначенные для движения с человеческими скоростями. Именно они позволяют прочувствовать и аккумулировать свою силу.

Творческие вредители

Большинство регионов мира имеют какие-то нежелательные особенности. На жарком, влажном юге это комары. В Миннесоте это сильные морозы. Даже в идиллических местечках встречается что-то враждебное, и мы, художники, должны хорошо представлять себе все, что способно навредить нам во время прогулки. Скажем, на юго-западе страны, где я обычно провожу половину года, привыкла внимательно смотреть под ноги, чтобы не наступить на гремучую змею или паука-птицееда. Как художник я должна не менее осторожно относиться к тем обитателям моего мира, которые могут представлять психологическую опасность. Я называю таких людей «творческими вредителями», и когда они появляются в поле зрения – как гремучая змея во время вечерней прогулки, внимание фокусируется на выживании, а не на красоте того, чем занимаешься. Причем в отличие от гремучей змеи творческие вредители не всегда предупреждают о нападении, поэтому приходится принимать особые меры предосторожности.

Поскольку отрицательные стороны есть у всего, было бы наивным предполагать, что от творческих вредителей можно избавиться полностью. Думаю, правильнее применять тот же подход, который я использую в отношении наиболее опасных обитателей пустыни: знать их, замечать и избегать. Творческий вредитель не самое дружелюбное существо, и каким бы невинным ни был его вид, одно присутствие такого человека должно приводить вас в состояние повышенной бдительности, чтобы ни в коем случае не пострадали ваши мечты и ваша жизнь.

Не дайте им себя приручить!

Айседора Дункан

Чтобы поддержать в себе ощущение собственной силы, неплохо давать творческим вредителям какие-нибудь дурацкие прозвища. «Ерунда, это лишь “матадор с мокрым одеялом”», – можно сказать себе, когда они решат высказать свое суждение, до которого вам нет никакого дела. Вот типичный диалог между художником и «матадором с мокрым одеялом»:

ХУДОЖНИК: *«Я в восторге. Думаю, у меня наконец получилась кульминация второго акта».*

«МАТАДОР С МОКРЫМ ОДЕЯЛОМ»: *«Что ж, уверен,*

он изменится, когда пьеса заживет своей жизнью. Структура произведения не может быть определена единственно волей драматурга. Она уточняется в ходе работы над постановкой. В конце концов, театральное искусство предполагает сотрудничество…» и т. д., и т. п.

Этот персонаж использует энергетическое «мокрое одеяло», чтобы пригасить, сбить, задушить ваш творческий порыв.

Если вы художник/драматург, подобные диалоги могут ослабить ваш энтузиазм. Обычно воспитание не позволяет нам ответить чем-то вроде: «Конечно, театральное искусство предполагает сотрудничество, но ты бы пошел посотрудничал в другом месте, придурок!»

«Матадоры с мокрым одеялом» любят напускать на себя вид печального превосходства, словно они видели таких, как вы, бессчетное число раз. Их тон напоминает тон встревоженного воспитателя летнего лагеря, ставшего свидетелем того, как несмышленые 12-летние мальчишки планируют устроить пикник в лесу, кишащем медведями. «Матадор с мокрым одеялом» немедленно кричит: «О, нет, на юг!» – лишь стоит вам принять решение идти на север. Вечное желание противоречить выглядит особенно комично, когда понимаешь, что их взгляды в принципе *никогда* не совпадают с вашими. Если вовремя распознать «матадора с мокрым одеялом», из вредителя он превращается в повод посмеяться.

Теперь взглянем на сходного персонажа, «эксперта-любителя». Как и «матадор с мокрым одеялом», он обитает в негативном мире, но подкрепляет свои соображения фактами и цифрами, не имеющими никакого отношения к достигнутому вами прогрессу. Много знающий в теории и ничего не смыслящий на практике, «эксперт-любитель» приведет миллион причин в пользу того, что ваша задумка работать *не будет*, но никогда не сможет дать ни одного полезного совета, чтобы она заработала. «Эксперты-любители» – озабоченные мелочами недоумки, вроде президента фан-клуба, который точно знает, каким шампунем пользовалась Рита Хейворт, но неспособен распознать талант на ранней стадии.

Красота не давит – она предлагает.

Джон Коберн

И «матадор с мокрым одеялом», и «эксперт-любитель» губят творческий настрой мнимым превосходством. Они просто «знают», что «знают лучше», чем мы… При этом обычно

уклоняются от ответа на прямой вопрос: «А сами-то *вы* что конкретно сделали?»

Следующий деструктивный персонаж полон негатива и ждет не дождется момента, когда сможет поделиться этим с нами. «Фея плохих новостей» – словно малярийный комар: и жалит, и тяжелую болезнь переносит. Причем обычно делится не собственными, а чужими негативными эмоциями. Вот типичный диалог:

> ХУДОЖНИК: *«Я только что закончил новую оперетту и чертовски доволен ею!»*
>
> «ФЕЯ ПЛОХИХ НОВОСТЕЙ»: *«Ты наверняка в курсе, что финансирование оперетт снизилось на миллион процентов и, как мне только вчера сказал мой близкий друг Найджел Ноль, оперетта как жанр больше вообще никому не интересна, особенно ему и Перси Портмоне, а от него зависит выделение средств, в которых ты можешь быть заинтересован».*

Обратите внимание: это вредитель всегда умывает руки. Такое ощущение, что это не из-за его болезнетворных бактерий вы подхватили простуду. Они чьи-то еще, а он лишь «случайный» переносчик.

Спектр творческих вредителей был бы неполон без упоминания двух типов снобов: «очень важных персон» и «очень серьезных персон». «Очень важные персоны» любят правильные ярлыки на одежде и стремятся развесить их на все искусство. Знакомясь с вами, хотят, чтобы вы предъявили паспорт на ваши творческие навыки, проштампованный во всех нужных местах. Для них важно не то, что вы играете на фортепиано, а то, что преподаете в Джульярдской школе искусств. Не то, что вы пишете картины, а то, что одну из них купила Уитни. Забудьте, что вы писатель, если у вас нет первоклассного агента. Эти люди озабочены тем, кто есть кто, а не что есть что. В результате общения с «очень важными людьми» художник обычно чувствует себя совсем неважным.

> То же, что делает вас исключительным, делает и одиноким.
>
> *Лоррэйн Хансберри*

Теперь давайте обратимся к их ближайшим родственникам, «очень серьезным людям». Тут все строится не на том, что *вы* – художник, а на том, что *они* – большие любители ИСКУССТВА.

Какими бы ни были ваши работы, они бледнеют на фоне «великих шедевров», с которыми эти люди знакомы не понаслышке. Послушать их, так творчество – это вопрос жизни и смерти. И, понятное дело, с их точки зрения в том, что касается творчества, мертвые художники гораздо лучше живых. Вроде коллекционеров вин, собирающих огромные запасы винтажных бутылок, которые никогда не решатся открыть, «Очень серьезные персоны» от искусства не опускаются до таких чувств, как радость от чужого творчества и признательность его создателям. Их ответ – «нет».

Мы, художники, чаще можем похвастаться не грандиозностью, а уязвимостью. Мы упрямы, как луговая трава, но и примять нас можно так же легко. Да, мы выпрямимся снова, но иногда этому предшествуют годы отчаяния. Когда наше творчество становится достоянием публики, нужно найти нескольких друзей, которые будут поддерживать нас, отражая, как в зеркале, наш уровень мастерства, и выработать внутреннюю решимость разместить вокруг несколько табличек с надписью «По газонам не ходить».

Выжить после контакта с творческим вредителем можно, как и после укуса змеи. За укусом следует долгая история выздоровления. Однако первый шаг, как и в случае со змеей, – узнать ее название и остановить распространение яда. Здесь важно не отрицать случившееся ни вам, ни окружающим. Нас укусили. Мы отравлены. Ущерб нанесен, наши нежные и чувствительные творческие нервные окончания серьезно пострадали. Первое, что нужно сделать, это убраться подальше, чтобы не укусили еще раз. Нельзя стоять неподвижно, переживая случившееся и давая возможность змее выбрать новое место для укуса. Змеи нападают. Кусают. А потом нападают и кусают снова. Если есть шанс, что вас могли укусить, лучше считать, что укусили, и резко отскочить в сторону. Не слушайте тех, кто будет предлагать «извлечь уроки» из случившегося. У вас будет много времени для этого. Пока же задача – увеличить расстояние между вами и змеей.

В летние месяцы успеха так сложно не потерять себя.

Ванесса Редгрейв

Не вступайте в разговоры с теми, кто рассуждает о ничтожно малой вероятности встретить ядовитую змею этого вида. Не позволяйте себе думать, что число шансов быть укушенным как-то влияет на факт случившегося укуса. Позже, слегка восстановившись после нескольких недель лечения, вы сможете

с удовольствием пообедать с человеком, который скажет: «Да он всегда был змеей и меня кусал тоже», – но пока отложите такие разговоры.

Вначале нужно оказать себе первую помощь. Это значит признать, что вы укушены, не притворяться, что это не так, и найти противоядие. Таким противоядием может быть кто-то способный поддержать вас до, во время и после нанесения творческих ран. Это такой друг, который не скажет ничего, кроме «это ужасно» и «чем я могу помочь?».

Ответ на вопрос «чем я могу помочь?» довольно прямолинеен: «Люби меня». И еще: «Помоги мне простить себя за то, что позволил себя одурачить, обидеть, ранить. Помоги соскочить с крючка и не вини меня в подлом поведении других. Помоги перестать называть себя глупцом. Скажи, что все бывает. Что вокруг полно змей. Что любой может столкнуться с этими ужасными созданиями, не только я».

Это духовный закон: если мы не можем избежать укуса, то всегда способны извлечь из него пользу: это сострадание к себе, а затем и к другим. Творческие вредители будут существовать всегда. Они всегда будут нас кусать, а мы, учась обнаруживать и избегать их, можем делиться своими знаниями, силой и надеждой с остальными: да, творческие вредители нанесли нам ущерб, но его можно пережить.

ЗАДАНИЕ. *Займитесь экзорцизмом*

Угрызения совести дают начало новой жизни.

Джордж Элиот

Творчество относится к духовной сфере, а значит, мы можем привлечь небесные силы для изгнания наших демонов. Нанесенная нам творческая рана представляет собой отличную возможность для проведения доморощенного духовного ритуала. Вот пара моих любимых. Они действенные и веселые – а это мощное сочетание.

1. Изгнание творческого демона: размышляя о нанесенной вам ране, изготовьте условного творческого монстра, который воплощает все самые неприятные черты вашего мучителя. Процедура его изготовления сама по себе очищает, но еще больше очищает его уничтожение. Сожгите его, закопайте, отвезите в лес за 30 километров от дома и оставьте там, выбросьте в пропасть, киньте в реку. Избавьтесь от него. Одна моя ученица сделала «словарного монстра» из всех ограничивающих нас грамматических правил и стандартов. С тех пор пишет намного свободнее.

2. Создайте тотем творчества: он должен олицетворять все духовные силы, которые вы хотели бы призвать на помощь. Это может быть кукла, скульптура, рисунок, музыкальная композиция, даже коллаж. Разместите тотем в заметном и безопасном месте там, где вы работаете. Разбитые творческие сердца лечатся творческими занятиями.

Проверка

1. Сколько раз на этой неделе вы писали утренние страницы? Если какой-то день пропустили, то почему? Что испытывали, когда писали их? Большую ясность? Более широкий диапазон эмоций? Большую отстраненность, целеустремленность, спокойствие? Удивило ли вас что-нибудь? Есть ли какие-то повторяющиеся проблемы, над которыми вы размышляли?

> Уединение позволяет пристально вглядеться в свою жизнь, воспоминания, детали, окружающие нас.
>
> *Вирджиния Вульф*

2. Было ли у вас на этой неделе творческое свидание? Почувствовали себя лучше после него? Что делали и что при этом ощущали? Помните, что творческие свидания могут быть трудны, возможно, придется заставлять себя отправляться на них.

3. Были на еженедельной прогулке? Как ощущения? Какие эмоции вы испытали, какие идеи пришли в голову? Получилось ли погулять больше одного раза? Как прогулка отразилась на степени вашего оптимизма и чувстве перспективы?

4. Столкнулись ли вы на этой неделе с какими-то иными проблемами, важными с точки зрения процесса самораскрытия? Опишите их.

НЕДЕЛЯ 9
Раскрываем чувство эластичности

Эта неделя посвящена развенчанию мифа о художниках как о супергероях. Никто из них не защищен от негативных эмоций. Ключ к тому, чтобы их пережить, – воспринимать их как необходимость, как известный и ожидаемый участок творческого пути. Материалы и задания этой недели призваны развить в вас чувство сострадания к трудностям нашего путешествия. Мы сосредоточимся на внутренних переживаниях, типичных для художников, и убедимся, что тяжело на душе бывает у всех. Признав это, вполне сможем пережить такие периоды.

Беспокойство

> Думаю, что эти трудные времена помогли мне лучше понять, насколько бесконечно богата и прекрасна жизнь во всех ее проявлениях и что столь многие вещи, о которых принято беспокоиться, не значат вообще ничего.
>
> *Исак Динесен*

Неплохая аналогия – сравнение художников с игривыми скаковыми лошадьми, которые нервничают лишь до начала скачек. По опыту знаю, что ни один художник не в состоянии избежать мрачных предчувствий. Но успешные мастера научились распознавать эти эмоции и справляться с ними. Давайте дадим несколько важных определений, с которыми будем работать дальше: это облегчит задачу. Вот они.

Паника – это всевозрастающее чувство ужаса: например, когда тонешь и при этом ничего не можешь сделать для своего спасения. Панику чувствуют, когда идут к алтарю, или собираются в театр в день премьеры, или едут в аэропорт с путевкой в кармане. Паника – это мысль: «Я знаю, куда хочу попасть, но как это сделать?»

Беспокойство – неопределенно-тревожное чувство. Оно перескакивает с одного на другое, фокусируясь то на одном предмете, то на другом. Беспокойство похоже на шумный пылесос, оно призвано отвлечь нас от того, чего мы боимся на самом деле. Это эмоция-муравьед, умудряющаяся в поисках неприятностей сунуть свой нос абсолютно в *каждый* угол.

Страх не столь навязчив, как беспокойство, и не столь интенсивен, как паника. Он больше привязан к реальности и призывает нас проверить, что идет не так. Но, как бы ни было неприятно, страх – наш союзник. Попробуйте его не замечать, и он лишь усилится. Чувство одиночества его также усиливает. Вообще он изначально базируется на чувстве изоляции. Мы ощущаем себя Давидом, встретившим Голиафа, но друзья не помогут и в праще уверенности нет.

Чем активнее, пусть и негативнее, ваше воображение, тем это более явный признак наличия творческой энергии. Представьте, что вы – скаковая лошадь, нетерпеливое возбуждение которой перед стартом увеличивает ее шансы удачно пройти дистанцию.

Я много раз замечала и по своим ученикам, и по коллегам, что наиболее «пугливые» и «невротичные» из них обладали самым

лучшим воображением. Просто они пускали его по каналам, привычным для воспитавшей их культуры. В вечерних новостях хороших новостей не бывает, и поэтому их стоит регулярно смотреть, если хочешь представить свое будущее в виде мрачного фильма с ужасным финалом. То же касается и творческих проектов.

Беспокойство – сводная сестра воображения, но с негативным уклоном. Вместо того чтобы заниматься делом, мы беспокоимся. Беспокоиться нас приучила наша культура.

Нас приучили готовиться к негативному исходу. Новости ежедневно бомбардируют нас всеми возможными видами катастроф, которые могут произойти. Чего же удивляться, что воображение привычно трансформируется в беспокойство? Нам не говорят о множестве пожилых людей, благополучно добравшихся до дома, зато рассказывают о бабушке, умершей на улице. И вот уже накануне премьеры пьесы мы ждем критических стрел, а не бурю восторга. Одна из причин, по которой для художников так хорошо работают утренние страницы, в том, что они позволяют выпустить беспокойство в самом начале нового творческого дня. Так же благотворно влияет на шансы удачно стартовать перечисление, осмысление и подавление беспокойства, тревоги и страхов, связанных с тем или иным проектом.

> Любое несчастье, которое вы пережили, помогает улучшить ваш характер, ваше положение и вашу жизнь в целом. Какая удача!
>
> *Джозеф Кэмпбелл*

Страх за собственную безопасность и безопасность близких, внезапное подозрение на наличие опухоли головного мозга или неврологических расстройств, «понимание» того, что мы слепнем или глохнем, – все эти тревожные симптомы свидетельствуют, что мы на пороге крупного творческого *прорыва* – не провала! Хотя сходство между ними иногда способно сбить с толку.

Накануне начала съемок одного фильма меня внезапно охватило предчувствие, что какой-то снайпер вот-вот выстрелит мне в глаз. Откуда эта фобия пришла, я не знаю, но на городских улицах чувствовала ее постоянно. И решила, что ее появление как-то связано с предстоящими съемками. Так же неслучайно мой снайпер исчез, как только они начались.

Писатели отправляются в рекламные туры по продвижению своих книг, фыркая в ингаляторы. Режиссеры накануне релиза

внезапно заболевают крапивницей. Пианистам знаком ужас перед неминуемым приближением артрита. Танцоры приобретают косолапость, когда по дороге в ванную умудряются ушибить пальцы ног, без которых не встать на пуанты. Пережить эти неприятности – и успех, который они предвещают, – можно легче, если не беспокоиться по поводу беспокойства.

После 35 лет занятий творчеством и 25 лет преподавания методики борьбы с кризисами, подстерегающими художников, я иногда думаю о себе как о творческом лозоходце. Стоит мне познакомиться с каким-то художником, как начинает подергиваться моя «лоза». Творческую энергию определить довольно легко, и хотя она часто проявляется в виде неврозов или капризов, ее все же вполне реально использовать. В такой момент чувствуешь себя охотником: легкий след повышенной тревожности свидетельствует, что подверженный ей человек обладает развитым воображением, которое следует сфокусировать и направить в нужное русло, после чего он расцветет.

Один из одноклассников моей дочери в старших классах школы был гиперактивным юношей с яркими горящими глазами и неиссякаемой энергией, которая заставляла его бросаться из стороны в сторону, восклицая то и дело: «Только посмотрите на это! И на это!» – его внимание перескакивало с одного предмета на другой. Ничего не могло ускользнуть от его беспокойного взора. Он буквально напрашивался на неприятности.

Этому мальчику нужен фотоаппарат, подумала я и подарила его парнишке по случаю окончания школы. С тех пор прошло десять лет, он стал кинорежиссером. Меня это не удивляет. Просто его беспокойную энергию нужно было направить в правильное русло.

Когда мы фокусируем воображение на чем-то позитивном, та же творческая энергия, которая вызывала беспокойство, может превратиться во что-то созидательное. Мне удавалось писать стихи, песни и даже целые пьесы в состоянии повышенной тревожности. Когда накатывает беспокойство, напоминайте себе, что способность беспокоиться и тревожиться – это дар, свидетельство наличия значительной творческой энергии. Это доказательство творческого потенциала, который позволит улучшить вашу жизнь, а не ухудшить.

Идеи появляются из очень странных мест.

Джойс Оутс

Мы, художники, *должны* постоянно учиться, и большинство из нас учиться *могут*: просто нужно переключать каналы, по которым уходит наша энергия, с беспокойства на созидание. Если мы хотим развиваться, должны быть открыты как позитивным возможностям и результатам, так и негативным. Научившись задействовать энергию беспокойства, сможем превратить страх в горючее. Как говорила себе одна известная актриса, когда ее начинала бить нервная дрожь: «Используй ее, просто используй ее». Этому можно научиться.

По опыту могу сказать, что художникам никогда не удается победить беспокойство полностью. Но с каждым разом легче обнаруживать в нем творческую энергию, выплеснувшуюся не в том направлении.

Я помню, как знаменитого режиссера одолел внезапный приступ астмы и насморка во время предпрокатного просмотра его нового фильма. Стоя за кулисами, я видела, как вздымается грудь главной солистки моего мюзикла: она чуть ли не задыхалась от волнения, а потом вышла на сцену и блестяще сыграла.

Глупо верить в то, что «настоящим художникам» страх неведом, и все же именно такой их образ нам навязывается прессой. Мы знаем о чувствительности художников – «Стивен начал снимать в семь лет», но редко слышим об их чувствах. Именно по этой причине я люблю рассказывать о том, чему была свидетельницей в 20 с небольшим лет, будучи женой молодого Мартина Скорсезе, который дружил с молодыми Стивеном Спилбергом, Джорджем Лукасом, Брайаном Де Пальмой и Фрэнсисом Копполой. Со своей привилегированной позиции я видела их вспышки беспокойства и приступы паники, с которыми удавалось справиться только благодаря помощи друзей. Поскольку все мужчины из нашей тесной компании стали знаменитыми, эта история очень ценна – и вовсе не из-за их громких имен. Из нее видно, что даже великие художники страдают от великих страхов, как и все мы. И творчеством они занимаются вовсе не бесстрашно, а вопреки своим страхам. Они не свободны от беспокойства, но свободны в том, чтобы творить, невзирая на него. Они вовсе не супермены, да и не стоит стремиться быть суперменами. Нельзя отрицать свое право заниматься творчеством, думая: «Раз оно так меня пугает, наверное, это не для меня».

> По-настоящему великие писатели – это люди вроде Эмилии Бронте, они сидят в комнате и пишут, опираясь на свой ограниченный опыт и неограниченное

воображение.

Джеймс Миченер

Позвольте повторить: самыми подверженными страху людьми, которых я встречала, были некоторые из величайших художников Америки. И высот своей карьеры они достигли, преодолевая свои страхи, а не избегая их. Именно живое воображение, заставляющее дрожать от ужаса, позволяет им увлекать нас, покорять и очаровывать. Ваше беспокойство тоже может быть признаком большого таланта. И уж точно не должно быть причиной отказа погружаться в глубины творческого сознания.

ЗАДАНИЕ. *Вообразите идеальный день*

Воображение привычно рождает негативные образы. Нужно научиться мыслить позитивно. Накануне крупного творческого прорыва мы часто прокручиваем в голове неблагоприятные сценарии будущего. Мы представляем, как глупо будем выглядеть, надеясь на осуществление своей мечты. В создании ярких картин нашего провала задействуются все творческие способности.

К счастью, успех приходит к нам независимо от того, способны мы его вообразить или нет. И все же если он – желанный гость, если его ждут с нетерпением, а не страхом, встретиться с ним бывает легче, и задерживается он на больший срок. Это задание – упражнение на тренировку оптимизма, причем слово «тренировка» здесь очень уместно. Некоторым не помешает «подкачать» способность воображать свой идеальный день. Это нелегко, но давайте попробуем.

Возьмите ручку. Выделите полчаса, чтобы писать спокойно, не торопясь. Представьте себя утром вашего идеального дня, в котором сбудутся все мечты; дня, когда удастся реализовать все начинания. Что вы будете чувствовать? Насколько хорошо получается вообразить чувства? Не откажите себе в удовольствии мгновение за мгновением, час за часом, событие за событием, человека за человеком, прокручивать перед мысленным взором тот идеальный день, который хотелось бы прожить. Например, так:

> Есть слово, способное освободить нас от всех тягот и страданий жизни. Это слово – любовь.
>
> *Софокл*

«Я проснулась рано, когда мягкий утренний свет только-только проник в комнату и осветил стену с обложками моих любимых пластинок с оригинальной музыкой к бродвейским шоу. На каминной полке в моей огромной спальне были расставлены многочисленные статуэтки “Оскара” и “Тони”[18]. Я выскользнула из постели, чтобы не разбудить своего любимого. Сегодня – большой день, день генеральной репетиции нового шоу. Кастинг прошел удачно. Режиссер – гений. Все увлечены работой и полны энтузиазма, как и я, причем со многими сотрудничала и раньше. Костяк коллектива состоит из сплоченных, жизнерадостных и безумно талантливых людей, принимающих участие в том,

что уже называют “возрождением Бродвея”, поскольку мелодичные песни, типичные для наших мюзиклов, – это эхо работ Роджерса и Хаммерстайна…»

Дайте своему воображению хорошенько «разойтись». Не скупитесь на средства и ничего не считайте слишком легкомысленным. На вашем туалетном столике громоздится гора поздравительных телеграмм? Кто-то послал вам два десятка роз и десяток свежих рогаликов к завтраку?

> Есть лишь один уголок Вселенной, в реальности совершенствования которого вы можете быть уверены, и это – вы сами.
>
> *Олдос Хаксли*

Когда звонит телефон, кто на другом конце провода говорит «Это великолепно!» – ваша любимая сестра или президент страны? Этот день – ваш, и пусть он будет таким, как вы захотите.

Проживите свой идеальный день с раннего утра и до полуночи. Включите в него встречи с родными и друзьями, общение с домашними животными, выделите время на короткий дневной сон или вечернее чаепитие. Наедайтесь сладостями и наслаждайтесь хвалебными рецензиями. Подпишите выгодный и престижный договор на съемку фильма. Договоритесь, что определенная доля вашей мегаприбыли будет направлена на благотворительные цели. Напрягите свой ум, раздвиньте свои эмоциональные границы, чтобы получился самый лучший день из всех, какие только можно вообразить, и позвольте себе насладиться чувством покоя, душевного равновесия и самоуважения за прекрасно сделанную работу…

Страх

Простите за каламбур, но большинство людей страшатся страха. Мы думаем, что страх – это плохо. Мы *знаем*, что это ужасная вещь. Мы боимся бояться, пугаемся испуга. И отлично понимаем, что страх может перерасти в ужас, а ужас – породить или безумные поступки, или паралич воли. Поскольку со страхом связаны настолько негативные ассоциации, мы никак не можем считать его чем-то позитивным или полезным. А ведь это правда. Я повторю: страх – позитивное и полезное чувство. Его можно расшифровать так: «Боюсь, что следующий проект – скучный, может, поискать что-то более гармоничное?», или «Боюсь, что в кульминации второго акта мои герои слишком много говорят, но их позиции не очень ясны», или «Боюсь, что с моей скрипкой что-то не в порядке, нужно ее проверить», или «Боюсь, что в этой серии работ я переборщила с киноварью, хорошо бы мне влюбиться в какой-то другой цвет».

Страх – это вспышка на радаре сознания. Он говорит: «Проверьте здесь». Это как заметить что-то боковым зрением. Это как тень, мелькнувшая в дверном проеме. «Кто там?» – можем спросить мы. Потому что кто-то там есть. Бывает, что этот «кто-то» – наши же мысли и соображения, на которые мы не обращаем внимания. Педантичная сторона нашей личности может справедливо полагать, что *нам следовало* написать партию басов полностью, а не ограничиваться примечанием «все в басовом ключе, так нормально». Это *ненормально* с точки зрения какой-то части вашего сознания, которая, как бойскауты, считает, что важно быть готовыми ко всему. «Боюсь, я буду выглядеть недостаточно профессионально», – настаивает эта испуганная часть вас. И это может быть правдой. Страх требует, чтобы мы что-то проверили, чтобы возникла ясность. Страх требует действий, а не заверений.

Мы – существа творческие, а значит сложные. У нас имеется тонкий механизм восприятия, выходящий за рамки пяти стандартных чувств. Иногда мы ощущаем, что вот-вот должно случиться что-то важное и хорошее. Просыпаемся с чувством предвкушения и открытости новому – это те духовные установки, которые мы культивируем с помощью утренних страниц и творческих свиданий. Временами та же самая открытость порождает эффект предвидения. Если же остаться на популярной в наше время позиции, что страх – это нечто плохое и не имеющее никакого отношения к духовной сфере, нужно пытаться избавиться от него, не стремясь расшифровать содержащееся

в нем сообщение.

> Я не хотел путешествовать в каюте, предпочел отправиться в путь простым матросом и находиться на палубе мира, откуда лучше виден лунный свет на горах. Я и сейчас не хочу спускаться.
>
> *Генри Торо*

«Хватит бояться, – говорим мы себе. – Что не так?» Но, считая себя источником того, что «не так», упускаем из виду вероятность этого «не так» оказаться в нашем окружении.

Эдвард – драматург, и вот как-то он подписал контракт о постановке его новой и самой лучшей пьесы. Продюсер источал улыбки и позитивный настрой, делился солнечными обещаниями и описывал захватывающие перспективы – а Эдвард не мог избавиться от сосущего под ложечкой предчувствия беды всякий раз, оказавшись в его компании.

«Прекрати, Эдвард! Что такое? У тебя невротическая боязнь успеха?» – безжалостно нападал он на себя, но страх продолжал расти. «Боюсь, слова этого продюсера слишком хороши, чтобы быть правдой», – подсказывал Эдварду инстинкт, и это проявлялось в приступах бессонницы и паре вещих снов, в которых продюсер отказывался играть по правилам в какие-то детские игры. Приближался срок начала проекта; страх Эдварда рос.

> Любой человек инстинктивно чувствует, что все прекрасные слова в мире весят меньше одного достойного поступка.
>
> *Джеймс Лоуэлл*

«Все под контролем», – уверял его продюсер, но Эдварда слова не убеждали. И вот, кляня себя за «безосновательные страхи», он все же снял трубку телефона и задал нескольким знакомым пару вопросов. Оказалось, что этот продюсер никогда ничего не продюсировал. Помещение не искали. Рекламу никто не разместил. Окончательных предложений членам труппы не было.

«Я рад, что ты позвонил, – слышал Эдвард от разных людей, – мне бы хотелось спланировать свой график, а без твердых обязательств с твоей стороны я этого сделать не могу».

Продюсер оказался никчемным. Страхи Эдварда не были пустыми, наоборот, имели под собой очень серьезные основания.

Небольшое расследование, которое он провел – наконец-то – в своих интересах, показало, что путешествовать в такой компании он себе позволить не мог. В результате еще нескольких звонков выяснилось, что поступки его продюсера могли сжечь за ним мосты. Эдвард не желал запятнать свое имя общением с ним. Ему не предложили возможности – его использовали. Хотя и неохотно, но Эдвард разорвал отношения со своим неприятным партнером.

«С облегчением узнал, что ты это сделал», – тут же позвонил ему один друг.

«Я просто не знал, как тебе сказать», – признался другой.

«Слышал, тебе может понадобиться другой продюсер? Я бы с удовольствием с тобой поработал», – предложил третий.

В связке с новым продюсером работа пошла быстро и эффективно. Таинственный страх не возвращался к Эдварду. Его страх на самом деле содержал в себе сообщение: «Эдвард, ты можешь добиться лучшего результата. Ты прав, опасаясь, что все пойдет не так».

> От скольких забот мы избавляемся, когда принимаем решение перестать быть чем-то и стать кем-то.
>
> *Коко Шанель*

Когда в жизни поселяется страх, это похоже на мышь, которая прошмыгнула по полу воображаемой творческой мастерской. «Там было что-то, или это обман зрения?» – думаем мы. Замираем. Прислушиваемся. Мы правда слышим тихий шорох? Может, ветка скребется в окно? Ладно. Итак, истинная проблема рисунка второго акта… нет, вот опять. На этот раз мы надеваем налобный фонарь. Отодвигаем мебель от стен. Сердце колотится, но мы все же направляем свет сознания в дальние углы, куда редко заглядываем, и видим: «Точно. Мышь *есть*». Или: «Там комок пыли размером со здоровенную крысу. Нужно все пропылесосить». Короче говоря, если признать, что страх несет в себе сообщение, следует точнее разобраться в своих ощущениях и повнимательнее прислушаться ко всем частям сознания. Эмпирическое правило гласит: страх необоснованным *не бывает*. И в качестве реакции на него мы всегда можем сделать что-то серьезное.

Часто мы слишком торопимся заклеймить свой страх как невротический или параноидальный и не задаемся вопросом, какой сигнал он нам подает.

Почувствовав страх, скажите себе: «Это хорошо, а не плохо.

Страх увеличивает количество энергии, которую можно использовать продуктивно. От него не стоит избавляться с помощью лекарств или медитации. Его следует принять и пустить в дело». Спросите себя:

1. Какой сигнал содержится в моем страхе?
2. Какое ласковое имя я могу дать той части себя, которая его посылает?
3. Какое серьезное действие я могу предпринять в ответ на этот страх?

Сколько проблем вызвано всего лишь отсутствием точной информации! Вместо того чтобы провести небольшое расследование в нужном направлении – скажем, найти нового учителя пения или компьютерные курсы, – мы позволяем страху превратиться в чудище, не позволяющее попасть в дом мечты. «Боюсь, мой голос недостаточно силен» можно перевести как «укрепи свой голос». У каждого из нас есть страхи, отвечающие его собственным нуждам. Прислушиваясь к страхам с нежностью и заботой, считая их скорее парламентариями, чем террористами, мы делаем шаг к пониманию неудовлетворенных потребностей, которые они же и породили. Если подойти к своей трясущейся в испуге личности с юмором и заботой, она может успокоиться на некоторое время, и этого будет достаточно для расшифровки содержащегося в страхе сообщения.

ЗАДАНИЕ. *Признайте свои страхи и распахните двери для помощи*

Очень часто самым разрушительным аспектом наших страхов выступает чувство изоляции и скрытности. Мы боимся – и боимся признать, что боимся. Запертые наедине со своими страхами, забываем, что вообще-то не одиноки, что у нас всегда есть компания в лице высшей силы, которая симпатизирует нам и знает решение всех наших проблем.

Возьмите ручку. Инструмент, которым вам сейчас предстоит овладеть, чрезвычайно действенный и позитивный. Им можно пользоваться, если возникло ощущение эмоциональной изоляции, и для решения любых проблем, и личных, и профессиональных. Этот инструмент – укрепляющая молитва, она способна выделить ту или иную негативную ситуацию, привлечь к ней внимание высших сил и вызвать их вмешательство для нашей пользы. Предположим, наша проблема – это вызванная страхом прокрастинация начала нового творческого проекта. Тогда молитва может звучать так:

«Я действую под руководством опытного мастера, который подсказывает, как начать работу над новым проектом. Мне заботливо и ясно показывают все действия, которые следует сделать. Меня полностью поддерживают в том, чтобы работа над проектом была плодотворной. Я интуитивно знаю, как именно нужно начать и что сделать, чтобы начать правильно».

Не верую, Господи! Помоги моему неверию.

Эдвард Форстер

При написании укрепляющей молитвы важно помнить, что мы не просим о помощи, а подтверждаем, что получаем ее. Это не молитва-прошение. Это молитва-признание дарованной с небес помощи и молитва-принятие ее. Очень часто уже при написании укрепляющей молитвы туман страха рассеивается, и наши линзы восприятия снова становятся прозрачными. Внезапно мы видим, что нами и правда руководят, что вселенский разум ответил на наш призыв о помощи и поддержке. Начинаем интуитивно чувствовать, какие действия нужно предпринять, и находим в себе силы для этого. Все начинается со страха, потом появляется молитва, а потом – более глубокое чувство духовного творческого сотрудничества.

Написав укрепляющую молитву, выберите из нее наиболее

близкую и вызывающую отклик в душе фразу и используйте ее во время прогулки в качестве мантры. Допустим, вы написали: «Моим страхом явно руководят свыше». Можно сократить это еще сильнее – до «Мною явно руководят» и, гуляя, повторять фразу до тех пор, пока она не начнет приобретать эмоциональный вес.

Беспокойство

Художнику к приступу беспокойства лучше отнестись с любопытством, а не корить себя за несносный характер. Да, раздражительность – признак беспокойства. Беспокойство свидетельствует, что пора отправляться в творческое путешествие. Проблема лишь в том, что вы можете не знать пока, куда именно.

Для беспокойства характерно частое чередование подъемов и спусков, как во время прогулки по горам. Сначала мы чувствуем одно. Потом другое. Мысли скачут туда-сюда. *Я полон энергии*, и *у меня нет энергии*, думаем мы. *У меня нет энергии*, и *я полон энергии*, думаем мы. Мы – сама противоречивость. То нам нравится север, то – юг. Кажется, ничего неправильного нет. Кажется, все неправильно. Вроде бы ничего хорошего нет, но, с другой стороны, и ничего плохого тоже не случилось. Мы не в своей тарелке. Переменчивы, как погода – но погода отличная, это в душе буря. Нас бросает из стороны в сторону. Еще бы мы не беспокоились, еще как беспокоимся! Мы не можем полагаться на себя в определении курса – к счастью, это и не требуется.

Нет ничего забавнее полной смены идей.

Лоренс Стерн

Художница Мэри Кэролайн Ричардс как-то заметила: «Вдохновение влетает через окно неуместности», – и многие творческие люди скажут вам то же самое. Такое ощущение, что, приступая к созданию того или иного произведения в каждый конкретный момент времени, мы делаем выбор неосознанно, просто чувствуем, что выбрать нужно именно это. Так и разворачиваются наша работа и жизнь. Подсказка за подсказкой. Один счастливый случай за другим – так складывается судьба. И однажды вдруг приходит ясность, и мы говорим: «А-а-а… так вот оно что!»

Если поговорить со многими художниками, станет понятно, что везение и счастливые случайности – вполне заурядные явления, неизменные персонажи, встреча с которыми происходит в тот момент, когда наше беспокойство достигает непереносимой силы. Такое ощущение, что само это чувство взывает к небесам с просьбой, чтобы что-нибудь произошло. И что-то – или много разных «что-то» – действительно происходит. Вот почему, как бы

неприятно, некомфортно, невыносимо это ни было, беспокойство – хороший знак. Если отправиться в зоопарк и зайти в помещение с рептилиями в момент, когда приближается гроза, можно увидеть, как змеи возбужденно мечутся по клеткам. Они знают: грядут перемены. Готовность к переменам заставляет напрягать зрение и слух, чтобы как можно быстрее заметить их приближение. Когда в дверь постучится судьба, мы нервно вздрогнем и воскликнем: «Черт побери, что это?» И она постучит, причем может оказаться яркой и насыщенной – если мы позволим ей такой стать. Когда испытываем беспокойство, когда жизнь кажется нам бесцветной, значит, что-то ее вот-вот расцветит – если мы готовы сотрудничать. Молитвы, особенно художников, обычно бывают услышанными, но реакцию на них не всегда можно предвидеть и оценить. Вот почему художники считают, что слово «вдохновение» явно духовного происхождения. Это не какие-то абстрактные материи, это наш реальный опыт. Мы, художники, иррационально, интуитивно и настойчиво стремимся к вдохновению. Сэр Артур Салливан решил присоединиться к передвижной выставке японского искусства, а вернувшись домой, сел писать оперу «Микадо».

> Заводите дружбу с ангелами, которые, пусть и невидимы, но всегда с вами… почаще призывайте их, постоянно благодарите и пользуйтесь их помощью и поддержкой во всех духовных и мирских начинаниях.
>
> *Св. Франциск Сальский*

Примерно десять лет назад, живя в Манхэттене, я вдруг испытала сильный и очень неприятный приступ клаустрофобии. Я стала винить в ней город. «Чертов остров, – ворчала я, – он как гигантское круизное судно, плывущее по беспокойному морю, на котором все мы заперты в своих крошечных кабинах. Ненавижу его. Хочу уехать. Хоть куда-нибудь!» И я начала много гулять.

Проходя как-то по Мэдисон-авеню мимо Моргановской библиотеки, заметила небольшой книжный магазин с неприметной вывеской «Все о путешествиях». Повинуясь мгновенному порыву, зашла внутрь. *Это глупо, Джулия*, подала голос моя рациональная сторона, *обязательства вынуждают тебя оставаться здесь, так что это всего лишь глупая фантазия.* И тут я заметила полку со старыми потрепанными книгами о знаменитых путешественниках. Взяла одну наугад. Толстые пожелтевшие страницы покрыла пыль времен. Некоторые из них слиплись, было даже ощущение, что после прикосновения к ним

на пальцах оставалось что-то вроде тонкой пудры. Подумав *черт, а почему бы и нет*? я ее купила: мой отец обожал море и яхты.

Несколько месяцев спустя я оказалась в Лос-Анджелесе, в номере с видом на Тихий океан (в направлении Австралии? Гавайев? Куда-то). Внезапно я вспомнила про книгу, которую на всякий случай сунула в чемодан. Глядя в окно на бескрайнее мирное море и несколько танцующих пальмовых листьев, которые то появлялись перед глазами, то снова прятались, открыла ее. А книга открыла дверь в мой внутренний мир. И я вдруг услышала музыку. Я слышала музыку, много музыки, волна за волной накатывающей на берег, в придачу еще и со словами. Схватив блокнот и ручку, а также миниатюрную клавиатуру – на редкость полезное устройство в путешествии, – начала записывать то, что слышала.

Это было в Shangrila, старом отеле в стиле ар-деко, где издавна любят останавливаться музыканты, а всего в паре кварталов от него находился торговый центр, в отделе электроники которого я купила дешевый магнитофон. Музыка просто фонтанировала из меня, и нужно было зафиксировать ее, иначе что-нибудь потерялось бы при переносе на бумагу. Я слышала арии сопрано, рокочущие басовые партии, большой хор – и была уверена, что слышу их потому, что, несмотря на всплеск раздражения на себя, все же вошла в тот маленький книжный магазин. Он оказался входом в Зазеркалье. В музыкальное Зазеркалье, ожидавшее моего появления.

> В тот момент, когда мы начинаем потворствовать своим наклонностям, планета меняется; нет больше ни зим, ни ночей, ни трагедий, ни скуки; даже обязанности, и те исчезают.
>
> *Ральф Эмерсон*

Эта история могла не убедить вас в волшебстве, которое сопровождает прогулки пешком. Возможно, вы не верите, что кто-то невидимый мог толкнуть меня к этому магазину, я не виню вас за это. И все же знаю: когда мы готовы вести себя иррационально и полагаться на интуицию, даже если с подозрением относимся к этому, то получаем вознаграждение от каких-то таинственных сил, подталкивающих нас в направлении нашей судьбы.

«Не понимаю, почему нужно заходить в этот антикварный магазин», – ворчим мы. Но все же заходим, открываем какой-нибудь старый фотоальбом – и внутри нас тоже переворачивается какая-то страница, и в голову врывается идея нового романа.

Если мы сосредоточиваемся на рутине, если настаиваем

на линейности, судьба все же может постучаться в дверь, но привлечь наше внимание ей окажется гораздо труднее. Знаю, что судьба готова работать не покладая рук, это мы часто слепы и глухи к ее сигналам. Это мы топим себя в плохом настроении и косных представлениях о том, как именно должна меняться наша жизнь. Мы думаем: «Должно произойти А, Б или В». А на самом деле, как заметила моя подруга-актриса Джулианна Маккарти, часто случается Г.

На самом деле внутреннее недовольство часто вызывает внешние изменения – если, конечно, мы настроены прислушиваться к нему, а также реагировать на волну иррациональных, на первый взгляд, предложений. Все эти несуразности – странный зуд, безрассудные позывы, необоснованные предчувствия – помогут найти тропинку в колючих зарослях. Следуйте за своими творческими устремлениями и увидите, что мир начинает понемногу меняться. Не буду пытаться это доказать, да и не смогла бы. Этот эксперимент нужно провести самим и над собой. Вы все равно не поверите в существование невидимых и доброжелательных высших сил, пока сами не убедитесь в этом. Я тоже по натуре неисправимый скептик – и при этом настолько же неисправимый экспериментатор, так что говорю, опираясь на свой оригинальный опыт и 20-летние наблюдения за множеством художников, которые проводили такие же эксперименты и записывали полученные результаты.

> Мы можем показаться смешными, когда ведем себя естественно, но это не сравнится с тем, как смешны мы, когда притворяемся.
>
> *Франсуа де Ларошфуко*

«Это просто безумие. Что я тут делаю?» – недоумеваем мы, когда, подчиняясь мимолетному дурацкому капризу, записываемся на курсы оригами для взрослых.

Но на самом деле жизнь так же замысловато сложена, так же гениально продумана и так же конкретна, как это древнее искусство. Если мы признаем право таинственного партнера руководить нами, признаем и то, что жизнь – что-то вроде духовного танца, и невидимый партнер готов обучить нас ему, если, конечно, мы согласимся отдать ему роль ведущего. И когда вы в следующий раз почувствуете беспокойство, напомните себе, что это просто Вселенная предлагает: «Потанцуем?»

ЗАДАНИЕ. *Найдите спокойствие в беспокойстве*

При написании музыки композиторы используют значок «пауза», чтобы отметить короткую, часто почти незаметную для уха остановку, которая иногда необходима перед следующим погружением в пучину нот.

> Есть лишь намеки и догадки, одни намеки и догадки. Что остается? Дисциплина, молитва, ритуал, мысль и поступок.
>
> *Томас Элиот*

Иногда, особенно при беспокойстве, неплохо взять паузу и прислушаться к себе. У разных людей ощущение покоя возникает в разной обстановке, поскольку все мы индивидуальны, поэтому этот список мест, где можно пять минут передохнуть, считайте просто примером.

1. Церковь или синагога. Часто даже несколько минут, проведенных на церковной скамье, помогают обрести чувство покоя и смирения, включая тех, кто не считает себя религиозным. Там вера разлита в воздухе.

2. Цветочный салон или оранжерея. В месте, где много зеленых растений, ощущение «другой реальности», кажется, можно потрогать руками. Растения ведут тайную жизнь, но готовы поделиться своими секретами.

3. Лес. Даже если вы живете в городе и ваш лес – это парк, в нем можно почувствовать другой ритм. Конечно, если позволить себе.

4. Магазин восточных ковров. Когда смотришь на их замысловатые узоры и рукотворную красоту, душа обращается к небу. Размышляя, сколько времени потребовалось, чтобы их создать, лучше понимаешь прелесть гобелена собственной жизни.

5. Магазин товаров для путешественников. Как ни странно, часто принести покой в обеспокоенную душу помогает напоминание, что мы живем в очень богатом и разнообразном мире, полном чудес. В воображении мы можем отправиться на рафтинг в джунгли, в поход по Северо-Шотландскому нагорью или велопробег по Франции: подобные варианты доступны, и осознание этого факта удивительным образом успокаивает.

Неуверенность

Я пытаюсь учиться играть на фортепиано. У меня есть друг, который владеет этим инструментом на высочайшем уровне, совершенно не испытывая перед ним страха. Он быстр и дерзок и может вовсе не видеть оснований нервничать. Хотелось бы мне играть так же.

Сегодня я имела неосторожность задрать голову и посмотреть на вершины этих гор, которые по-прежнему страшно далеки и почти скрываются в таинственных облаках. Стало видно, что на пути наверх придется карабкаться по почти отвесным склонам, преодолевая каменистые россыпи и глубокие расщелины. Я знала, что могу сорваться. Я знала, что могу сорваться! Я знала, что это опасно, неудача весьма вероятна. Короче говоря, я сравнивала себя со своим одаренным другом.

> Каждая автобиография предполагает двух персонажей: Дон Кихота – «эго» и Санчо Панса – собственно «я».
>
> *Уистен Оден*

В основе любого сравнения лежит довольно неприятное чувство: неуверенность. Вместо того чтобы сказать себе «Я хочу быть лучше, чем есть», мы говорим: «Я хочу быть таким же хорошим, как он». Так одним махом мы отрицаем и свою работу, и свою оригинальность. Нет двух исполнителей, играющих одинаково, и здесь ключевое слово «играть». Нам, художникам, лучше сфокусироваться на игре обучения, чем на работе продвижения. Если в центре внимания наша творческая траектория, каждая, даже самая маленькая, победа вызывает воодушевление. Каждый шаг на пути к мастерству содержит приятное обещание того, что изматывающие репетиции и выбивающие из колеи ошибки рано или поздно к чему-то приведут. Когда мы соперничаем и сравниваем, вместо того чтобы сотрудничать и симпатизировать другим художникам, то к их способностям относимся с враждебностью, а свои преуменьшаем. Если же исходить из того, что все художники на любом уровне мастерства постоянно учатся, трудятся, эволюционируют, растут и совершенствуют свое мастерство, просто на другой высоте, чувствуешь воодушевление: «Этого можно добиться». Нам очень не хватает такого воодушевления. Уровень нашего таланта может быть не ниже, но и препятствия

на пути также очень велики.

Этим утром, попытавшись сыграть When the Saints Go Marching In, я расплакалась от отчаяния. Ну почему я не выучила это еще в четвертом классе, как другие? Чем занималась тогда?

В художниках очень силен внутренний перфекционист. Обычно он не утруждает себя выработкой единых стандартов, зато пользуется любой возможностью для самобичевания и так и сыплет скороспелыми уничижительными суждениями относительно нашего потенциала. Слово «потенциал» образовано от слова «потенция», то есть «сила». Как едва оперившийся птенец орла не выглядит грозным, словно взрослая птица, так и по первым шагам в новой области творчества нельзя судить о том, каким будет творческий полет.

Власть отравляет всякого, кто к ней прикасается.

Владимир Ленин

Моя комната для занятий музыкой оформлена в тонах красной герани, а играю я на небольшом пианино Chickering. Золотые буквы на нем с гордостью сообщают: «Основано в 1823 г.». Наверняка оно знает гораздо больше меня. Одна клавиша – «до» над средней «си» – западает, но с моим неуклюжим и то и дело прерывающимся прогрессом это неважно. Печатаю я лучше, чем играю, а печатаю двумя пальцами. И тем не менее написала 17 книг и множество пьес и сценариев, поэтому даже примитивные навыки игры на фортепиано позволяют извлекать из него прекрасные мелодии. Здесь ключевое слово «позволяют». Красота доступна всем, на любой стадии творческого пути. Нам, начинающим, красота нужна, чтобы начать. Опытным художникам красота нужна, чтобы продолжать. Художникам, поднявшимся на вершину искусства, красота позволяет удержаться на ней. То есть на всех уровнях творческого развития Великий Творец помогает нам и поддерживает.

«Мы словно одинокие бойцы», – заметила как-то знаменитая Джулианна Маккарти. Она имела в виду, что мы всегда получаем от Великого Творца достаточно силы, поддержки и руководства, чтобы справиться с творческими трудностями на нашем пути. Нас можно ошеломить, но Бога – никогда. Если у нас не сложится с планом А, у него всегда в запасе бесконечное количество планов Б. На каждое падение предусмотрена страховочная сетка. Она подхватывает веру на лету и дает возможность попробовать еще раз.

Когда мы говорим, что занятия творчеством – свидетельство

веры и что, занимаясь им, мы идем духовным путем, это не пустые слова. В каждом художественном начинании присутствует красота. Чудеса случаются, пусть и не запланированные. Мы надеемся на них и отдаем себя в руки Великого Творца, чтобы он мог поправить наши суждения. То, что нам может показаться трудным или даже вовсе невозможным, не выглядит трудным или невозможным с его точки зрения. Если отодвинуть свое эго в сторону и позволить высшим творческим силам выразиться через нас, чудеса начинают происходить регулярно – причем кажется, будто мы совершаем их своими руками. Творческая энергия похожа на электричество. Она проявится независимо от желания. Если мы сделаем свою «электрическую схему» доступной для сотрудничества с высшими силами, то проходящая через нас энергия сформирует того художника, которым мы мечтаем стать. В то мгновение, когда мы перестаем фокусировать творческие мечты на своем эго и начинаем считать их духовным приключением, мы даем согласие, чтобы Великий Творец формировал нас так, как только он может и хочет.

> Определенно не существует абсолютного стандарта красоты. Именно это делает ее поиски столь увлекательными.
>
> *Джон Гэлбрейт*

Делая шаг за шагом, можно вскарабкаться на самую высокую гору. Двигаясь медленно и постепенно, играя даже детские песенки, можно гордиться теми высотами, которые берешь, и говорить себе: «Ух ты, я это могу!» Чтобы медленно двигаться вперед, нужно прилагать сознательные усилия. Гораздо легче плакаться: «О боже, я никогда ничему не научусь».

Мы не знаем, как настраивать себя на заметный рост. Мы не знаем, насколько это реально. Мы представляем новое для себя направление творчества в виде отвесной горы, на которую не в состоянии забраться, вместо того чтобы попытать свои силы на небольшом уклоне, потом на чуть более крутом, потом на еще более крутом. Мы падаем духом, хотя лучше было бы вдохновляться успехами «творческих скалолазов», ловко прыгающих с камня на камень.

Мне нравится фортепиано. То, как я на нем играю, разбивает мне сердце. Но то, что я вообще играю на нем в свои 54, хотя это и похоже на свидание вслепую – чувствуешь себя так же неуверенно, – восхищает меня до дрожи, вызывая ощущение чуда.

ЗАДАНИЕ. *Осознайте свои достоинства*

В основе любой неуверенности в себе лежит убеждение, что мы не соответствуем чьим-то ожиданиям и должны быть в чем-то лучше, чем есть. Мы хотим играть лучше, чем такой-то, – или по крайней мере не хуже, чем такой-то. В погоне за совершенством, в стремлении к улучшениям теряется идея, что очень важно любить себя за то, какие мы есть.

Возьмите ручку. Напишите в столбик числа от 1 до 50. Перечислите 50 вещей, которые вам в себе нравятся и позволяют принять себя таким, какой есть. Эти черты могут быть физическими, психическими, духовными, личными или даже профессиональными. Пример ниже покажет, насколько широким может быть их спектр.

> Видов красоты столько же, сколько способов поиска счастья.
>
> *Шарль Бодлер*

1. Мои красивые руки.
2. Форма моего носа.
3. Использование грамматических правил.
4. Форма моих ног.
5. Мой испанский акцент.
6. Мое знание истории Америки.
7. Мое знание искусства XX века.
8. Мой талант печь пироги.
9. Мое умение разбираться в обуви для прогулок.
10. Моя последовательность в письмах друзьям.

Как часто мы сосредоточиваемся на том, что хотели бы изменить – и на самих изменениях к лучшему, – забывая при этом отмечать то, что уже хорошо. Мы гораздо ближе к своему идеалу, чем осмеливаемся признать. Самоуважение – следствие сознательного выбора, а не внезапный дар. Мы можем сознательно выбрать уважение многих наших положительных черт. Перечислив свои достоинства, можем осознать, что действительно достойны, и нет никакой нужды сравнивать себя с кем-то еще.

Жалость к себе

Вчера, переходя вброд бурный поток переписывания уже готовой пьесы, я провалилась в яму жалости к себе. Барахтаясь и захлебываясь, все же пыталась себя поддержать: «Но! Это же! Глупо! Мне есть! За что! Быть благодарной! Буль!»

Тот факт, что я уже добрых 30 лет пишу, никак не защищает меня от жестоких атак жалости к себе. Тот факт, что я уже много раз серьезно перерабатывала оконченные работы и, несомненно, продолжу делать это и в будущем, не имел никакого значения. Я, как любой художник, счастлива, когда работаю свободно, и несчастна, когда работа слишком сильно начинает напоминать работу. Я пишу потому, что люблю писать, потому, что должна писать. Я слышу зов, и если не отвечаю на него, он просто становится громче, пока я не отвечу или не начну жалеть себя за то, что «вынуждена» отвечать.

Жалость к себе обладает парализующим эффектом. Это исключительно внутренняя драма, не имеющая никакого отношения к фактам. Да она и не особенно ими интересуется. Ей нравятся «истории». Как любит говорить певица Сэра: «Факты – скучны. Истории – эмоциональны». Жалость к себе просто обожает темы вроде «бедная невинная я и ужасные грубые они…». Жалости к себе нравится представлять мир в виде опасного места, в котором все шансы ополчились против нас. Жалости к себе нравится подчеркивать, что нас не ценят по достоинству, не хвалят, не понимают. Ей нужно, чтобы у нас был свой фан-клуб. Но она не возражала бы и против нескольких костюмов от модных модельеров, в которых мы могли бы прохаживаться с неприступным видом, а вокруг вились бы поклонники, наперебой предлагая выпить чего-нибудь освежающего. Жалости к себе не нужно, чтобы мы справились с проблемами. Ей нужно, чтобы мы с проблемами сталкивались. Когда нас охватывает жалость к себе, мы ищем аудиторию, отзывчивую к нашим страданиям, а не готовую поддержать нас на пути к самосовершенствованию.

> Даже трус способен выиграть битву, если уверен в победе, но покажите мне человека, способного драться, притом что он уверен в поражении.
>
> *Джордж Элиот*

Жалости к себе нет никакого дела до нашего духовного

статуса. Она глуха к нашим энергичным попыткам вновь воспрянуть духом. В случае художника жалость к себе формирует хронический и труднопреодолимый творческий блок. У жалости к себе всего одна задача: остановить нас. Если попадешь в эту трясину, можно и не выбраться. Я убеждена, что жалость к себе наверняка присутствовала на знаменитой вечере в Гефсиманском саду. Это именно ее дьявольский голосок шептал: «Ты еще можешь все это прекратить. Они все равно тебя не оценят».

Мысль «они все равно тебя не оценят» часто становится триггером вспышки жалости к себе. Пожалуйста, помните, что «они» (под которыми мы обычно подразумеваем критиков или даже еще более аморфное понятие – «публика») не имеют никакого отношения к вашему самоуважению.

Жалость к себе фокусирует внимание на том, как воспринимают нас, а не на том, что воспринимаем мы. Она лишает творческих сил, убеждает, что мы ни на что не способны и никогда ничего не добьемся. И даже если уже чего-то добились, ее не интересует реальная самооценка. Она заинтересована лишь в одном: остановить нас. Для художника фокусироваться на шансах «против» – все равно что выпить отравленного зелья. Сразу пропадают силы. Если думать, что внешний мир невозможно огромен, а мы малы, слабы, беспомощны и растерянны, тогда, конечно, начинаешь чувствовать, что пытаться что-то изменить бессмысленно, да и мир все равно ничего лучшего не заслуживает, правда же?

Красота так же относительна, как свет и тьма.

Пауль Клее

Жалость к себе никогда не спросит: «Ладно, а сам ты что думаешь о том, что делаешь, как живешь, чем занимаешься?» Этот вопрос может спутать ее карты и направить наши мысли в каком-нибудь интересном направлении. А она не хочет, чтобы кто-то путал ее карты. Это она хочет запутать нас и совсем сбить с толку – как тот старомодный двойной мартини, который сбивал на пол одним ударом.

И жалость к себе хочет сбить вас на пол, а пол ощущаешь как пол, даже в творческом пентхаусе. Атак со стороны жалости к себе не избежать ни одному художнику, сколько бы «Оскаров» ни смотрело на него с каминной полки. Не избежать, сколько бы «Национальных книжных премий» ни украшало их кабинет. Не избежать, да и не надо: приступ жалости к себе свидетельствует, что вы вот-вот добьетесь чего-то значимого.

Жалость к себе – это знак. Переступив через нее,

мы бросаемся вперед. Всем известно, что жалость к себе отличается от мутного оцепенения депрессии. У нее есть острая, как стекло, грань. И этой острой гранью мы можем порезать на мелкие кусочки свое чувство безнадежности. Иными словами, при правильном использовании хорошая доля жалости к себе может стать толчком к творческой деятельности. И вот вы уже спрашиваете: «Что дальше?»

Если не пытаться лечить острый приступ жалости к себе потоками мартини, случайными любовными связями, переработками и перееданием, он может стать сигналом того, что вы или вот-вот заболеете, или выздоровеете. Причем ваша здоровая сторона не переносит жалости к себе и поэтому нацелена на действия. Интересно, что эти действия совершенно не обязательно должны начинаться с понукания себя. Хорошая стартовая точка – сострадание: «Конечно же, тебя обидели. Не поняли твою работу. Поплачь немного».

Может *показаться*, что жалость к себе основана на недостатке понимания со стороны других, *на самом деле* она проистекает из собственного пренебрежения своим «я» и своими проблемами. Несколько слезинок, пролитых над плохо принятой работой, секундное сострадание вполне реальной усталости или горю – короче, немного искреннего участия способно очень быстро отогнать приступ жалости к себе. Когда мы говорим: «Ну конечно же, ты чувствуешь себя ужасно», – то находимся на пороге чего-то интересного, поскольку следующий вопрос прозвучит так: «Если я чувствую себя так ужасно, то что я могу изменить?»

> Вера состоит в признании доводов души; неверие – в их отрицании.
>
> *Ральф Эмерсон*

«Поэты с классическим образованием не считают меня равным», – всхлипываем мы, а потом начинаем изучать магистерские программы. Кто-то публично замечает, что в нашей живописи проявляется тенденция к чему-то непростительному – скажем, куда-то уходит романтическая грусть, и мы думаем: «Я покажу им романтику! Я покажу им мерцающий свет!» – и копаем глубже, совершенствуем технику, в итоге добиваясь еще большего. Если проявить настойчивость, то фатальный артистический «недостаток» часто превращается в достоинство. Так было с гиперэкспрессивностью скрипачки Нади Салерно-Зонненберг. Так было с грубоватой «солдатской» прозой Хемингуэя.

Ответ на вопрос «Что я могу изменить?» способен удивить. Это может быть упрямое: «Ничего! Мне нравится эта вещь, и думаю, она еще покажет себя». Или: «Я устал от сложившегося порядка вещей, хочется чего-то большего». Или: «На самом деле мне бы хотелось сделать…» Иными словами, вопрос «Что я могу изменить?» возвращает нас на творческую стезю. Мы начинаем спрашивать о том, что знаем только сами: что мы уважаем? Что нам нравится? Чего хочется больше? И начинаем действовать в соответствии с этим.

Конечно, прежде чем перейти к действиям, стимулированным жалостью к себе, иногда требуется пауза. Я говорила, что жалость к себе часто бывает вызвана усталостью? Она валит с ног, потому что нам требуется небольшой отдых. В горизонтальном положении есть нечто, стимулирующее воображение и провоцирующее яркие мечты даже в отсутствие алкоголя и наркотиков. И мы встаем с нашего ложа страданий, думая: «Можно попробовать то-то». И пробуем.

> Есть только два способа прожить свою жизнь. Первый – так, будто никаких чудес не бывает. Второй – так, будто все на свете – чудо.
>
> *Альберт Эйнштейн*

ЗАДАНИЕ. *Немного пожалейте себя*

В большинстве случаев мы испытываем жалость к себе, потому что считаем себя недооцененными. Правда в том, что иногда нас действительно недооценивают. Кажется, наши усилия не видны никому, кроме нас самих. Это как если бы в нас был встроен миниатюрный датчик обид, каждый раз тихо щелкающий: «Вот видишь? Опять не оценили».

Мы не можем заставить других оценить нас, но способны найти время и силы, чтобы сделать это самим. «Это получилось здорово!» – можем сказать мы. Или: «Как это глубоко!» Один из постулатов движения «Суровая любовь» гласит: «Мнение обо мне других людей не мое дело». Более позитивно его можно перефразировать так: «Значение имеет лишь то, что я сам думаю о себе».

Возьмите ручку. Быстро, чтобы не успел среагировать внутренний цензор, оцените себя, закончив следующие предложения.

1. С моей стороны было очень благородно…
2. С моей стороны было очень мудро…
3. Здорово, что я…
4. Я повел себя как хороший друг, когда…
5. Я проявил деликатность, когда…
6. Я сделал хорошую работу, когда…
7. Я был очень профессионален, когда…
8. Я сделал больше, чем входило в мои обязанности, когда…
9. Я заслуживаю благодарности за…
10. Я мог бы получить «Оскара» за…

Высокая самооценка требует постоянной практики и служит единственным надежным лекарством от жалости к себе.

Сомнения

Сомнения – признак творческого процесса. Признак того, что вы двигаетесь в правильном направлении. Не стоит бояться, что в результате сомнений под вами разверзнется бездна, в которую вы будете падать бесконечно, пройдя все круги ада. Нет, сомнения чаще всего свидетельствуют, что вы *делаете* что-то, причем делаете правильно.

> Красота – одна из немногих вещей, которая не ведет к сомнениям в существовании Бога.
>
> *Жан Анвиль*

Творчество принадлежит области духовного, хотя мы и редко смотрим на него под таким углом, и в творческой жизни встречаются те же самые препятствия, что и на любом другом духовном пути. Широко известна фраза «сумерки души», под которыми имеются в виду мучительные сомнения и тревоги, подстерегающие каждого идущего по этому пути.

Никто из тех, кому близки духовные искания, не может избежать засушливых пустынь сомнения, будь то монахи-трапписты[19] вроде Томаса Мертона или молодой Будда. Однако мы редко говорим, что и художникам не чужды духовные искания и что нас тоже накрывают сомнения относительно собственного творческого призвания. Хуже того, частенько переживаем их на публике.

Чтобы быть настоящими художниками, мы культивируем в себе повышенную чувствительность. Например, актеры получают энергию, необходимую для выражения духовных вопросов, которые поднимаются великими музыкальными и драматическими произведениями, внимательно вслушиваясь в них и открывая свою душу. Стремясь к творческим вершинам, они похожи на городских птиц, привычных и к деревьям, и к небоскребам. Им свойственна и особая чувствительность, и способность выживать в высококонкурентном мире сценического искусства высшего порядка – хотя это вовсе не значит, что им легко. Художники олимпийского уровня похожи на выдающихся спортсменов: такие же тренированные, мотивированные и подверженные травмам, как физическим, так и психическим.

Когда я писала эту книгу, один мой одаренный друг вернулся из продолжительного гастрольного тура хромым. Он – музыкант

огромного таланта, способный исполнять произведения, глубина и масштаб которых требуют виртуозных навыков владения инструментом. Он ими обладает. И использует. И сомневается в них. А сомнения – опасная вещь в тот момент, когда вы прыгаете с камня на камень, переправляясь через бурную творческую реку. Почувствовав сомнение в неудачный момент, можно оступиться – он вспоминает, как во время концертов в Японии его мучили странные провалы памяти, связанные, очевидно, с разницей во времени. Нет, на качестве исполнения это не отразилось, но он боялся, что отразится, а этот страх очень мешал сосредоточиться на игре. Тревога подобного типа может загнать художника в область такого темного ужаса, который большинству и представить сложно.

> Ангелов делает ангелами не то, что они святее людей или демонов, а то, что они ожидают святости не друг от друга, но лишь от Бога.
>
> *Уильям Блейк*

В каком-то смысле то, насколько мы хороши как исполнители, не наше дело. Это дело Бога, а мы – словно священники, которые облачаются к заутрене, – заполняем собой форму, которая больше, чем мы. Очень часто красота натренированного голоса певца может поднять его нетренированную душу на новую высоту и соединить с чем-то или кем-то более масштабным, чем мы. Хороший концерт может напоминать обряд инициации в каком-нибудь племени. Благодаря величию исполнителя мы постигаем величие жизни. Слыша, как поет о тоске и любви Джуди Гарленд, сами проникаемся этими чувствами. И место «где-то выше радуги» из знаменитой песни в ее исполнении находится в сердцах, причем оказаться там мы можем благодаря искусству – и художникам.

> У взрослых обязательно должны быть дети. Маленький ребенок похож на начало всего – это чудо, надежда, мечта о возможностях.
>
> *Эда Ле Шан*

Вчера я ужинала в компании трех молодых классических музыкантов, все – восходящие звезды, лучащиеся талантом. Казалось, стол вот-вот задрожит, как во время спиритического сеанса: столько творческой мощи и света было в людях, сидевших за ним и заказывающих пасту с соусом песто, салат из рукколы,

фетучини под соусом ливорнезе и пенне а-ля водка.

– Ваши преподаватели учили вас сомневаться? – спросила я.

Юные таланты замерцали, как светлячки. Вопрос явно вызвал у них беспокойство. Один вскоре должен был отправиться на гастроли в Японию в составе труппы Нью-Йоркской оперы, и это его немного пугало.

– Вообще-то нет, – сказал один скрипач.

– Нам говорили, что нужно просто игнорировать сомнения, – добавил другой.

– Критики часто завидуют музыкантам, – фыркнула виолончелистка. Ей пока не довелось пострадать от жестокости критиков, но она «много слышала» о ней.

Несмотря на космополитичный шик, они были еще совсем новичками и надеялись прорваться «на честном слове и на одном крыле».

Нет, они не были готовы к полету.

«Не покупайся на первое же сомнение», – предупреждала меня старшая коллега Джулианна Маккарти, и за этой мыслью стоят 60 лет опыта работы на сцене.

Для художника первое сомнение похоже на первую рюмку для пока еще трезвого алкоголика: мы не можем позволить себе романтизировать его. За первым сомнением следует второе. За вторым – третье, и вот вы уже теряете душевное равновесие и начинаете получать травмы, налетая на мебель.

Одна из причин, по которой художникам нужно говорить друг с другом и слушать чужие мнения, заключается в том, что пресса – ненадежный источник информации, касающейся творчества. В представлении прессы художники или мученики, или герои, а не те, кем должны быть – ловкими самураями духа, чтобы сохранять равновесие в бурном море сомнений.

Когда на художника движется вал сомнений, он должен знать, как увернуться. Художник не может позволить сомнениям захлестнуть его, не может позволить себе утонуть в них.

Но для художника сомнения одновременно и часть его ландшафта, и никогда не преходящая опасность. Сомнения – как смерчи в Канзасе. Сомнения – это резкое падение температуры и атмосферный вихрь на высоте шести километров. Сомнения – это землетрясение в сердце, лесной пожар самокритики, угрожающий уничтожить все на своем пути. Иными словами, сомнения одновременно и нормальны, и смертельно опасны, вроде королевского аспида во Флориде. Не стоит с ними шутить.

Есть разница между сомнением и самооценкой. Сомнение часто выдает себя за нее: «Может, тебе следует поработать

над твоим…» Вы можете поверить и впустить его в дом, но под его респектабельным нарядом спрятан кинжал безнадежности: «Может, на самом деле ты в этом ничего не смыслишь». Нельзя разрешать ему войти, притом что оно *будет* пытаться это сделать – в три часа ночи, в незнакомом городе, вежливо постучав в дверь, вроде серийного убийцы, который просит угостить его кофе, пока вы звоните в полицию.

Если нет нужды меняться, нужно не меняться.

Люшиус Кэри, 2-Й виконт Фолкленд

В анналах искусства можно найти множество свидетельств разрушений, причиненных этим дьявольским вредителем. Сожженных рукописей симфоний и романов. Страдивари регулярно разбивал скрипки, причем гораздо лучшие, чем те его творения, которые сохранились до наших дней. Художникам нужно, чтобы такие же, как они, художники, могли предостеречь: «Переживать переживай, но ничего не делай, руководствуясь этими переживаниями. Все проходит, и это пройдет».

При свете дня становится видно, что между сомнением и самооценкой есть разница. Ее можно научиться распознавать, но для этого нужна практика. Для самооценки требуется определенная твердость характера. Желание самооценки приходит при свете дня, задает простые вопросы и уходит, если вы не намерены слушать. Потом приходит снова, вежливо стучит в дверь и задает те же вопросы. Мягко. Давая пищу для размышлений. Предлагая подумать о возможных изменениях. «Может, пришло время сменить направление». Самооценка – это мнение, которое стоит обдумать. Это идея, а не обвинительный приговор. Она не шепчет вам в ухо среди ночи, когда вы одиноки и измучены. А сомнения поступают именно так.

Сомнение стремится отделить жертву от остального стада, настичь ягненка, а затем позвать на пир товарищей. Да, вам оно наносит удар, когда вы одиноки, но само действует не в одиночку. Его ужасные напарники всегда рядом: отчаяние, ненависть к себе, чувство интеллектуальной неполноценности и унижения. Когда на вас наваливается сомнение, эти младшие компаньоны всегда у него на подхвате, словно мафиози рангом пониже в итальянском гангстерском фильме. Художнику нужно научиться замечать этих персонажей и видеть в них не бойскаутов, храбро возвещающих правду, а недалеких громил.

Появляется сомнение обычно с наступлением темноты, притворяясь, что с ним никого больше нет, и убеждая,

что нуждается в сочувствующем слушателе. Но стоит его впустить – а оно бывает очень настойчиво, – как с ним вломятся и его товарищи.

Сомнение – великий соблазнитель. «Хочу, чтобы ты просто подумал об этом», – шепчет оно. Шепчет на ухо художнику. И вонзает свой кинжал: «Может, у тебя никогда и не было таланта…» Чувствуете резкую боль? Это его лезвие вонзается в ваши творческие легкие.

Нет, нам, художникам, нужна ясная самооценка, а не сумеречные зловещие сомнения. Самооценку же лучше проводить при свете дня, в уютной обстановке своего дома, в кругу преданных друзей.

Все художники сталкиваются с сомнениями. Великие режиссеры в просмотровых комнатах. Блестящие актрисы перед выходом на сцену. Приступ сомнения вызывает у них физическую боль. Сомнения – часть жизненного пространства художника. Со временем он все лучше овладевает искусством выживания в условиях сомнения, учится видеть разницу между эмоциональным терроризмом и обоснованным предложением по изменению курса, и часто в этом помогают старшие коллеги по творческому цеху, в свое время сами натерпевшиеся от сомнений.

Окажись полный сомнений новичок в монастыре, он мог бы пообщаться с духовным наставником. «Сомнения – это нормально, – сказали бы ему. – Ведь если бы не было сомнений, зачем была бы нужна вера?» Испытывая сомнения, мы ищем сострадания и совета. «Сомнения? Они приходят с расширением территории, дружок», – помню, ворчал режиссер Джон Ньюлэнд.

Творчество – это духовная практика. И сомнения вполне нормальны. Чтобы выжить, нужна вера, а еще ясность. Когда нас одолевают сомнения, нужно сознательно вызывать у себя любовь к себе. Нельзя открывать дверь гостю с бутылкой виски, таблетками и ружьем. Не снимайте цепочку с двери и вежливо или не очень вежливо откажитесь сомневаться в себе. Спите с включенным светом, если нужно. Позвоните другу среди ночи. Посмотрите старую комедию. Берите с собой в поездку любимую детскую книгу, например про Гарри Поттера. Вашему художнику вовсе не обязательно пугаться того, что приходит ночью. Сумерки души бывают у всех. Когда они случатся с вами, знайте, что это просто сложный участок дороги и утро вечера мудренее.

ЗАДАНИЕ. *Сомневайтесь в своих сомнениях*

Сомнения испытывают все художники. Но те, что опытнее, умеют переживать этот период, не скатываясь в самоуничижение. Когда на душу наползает туча, правильнее не считать наступившую темноту «реальностью», а относиться к ней как к изменению погоды, неблагоприятному прогнозу на несколько ближайших дней. В такие периоды наши суждения недостаточно объективны, поэтому действовать, опираясь на них, нельзя. Сомнения, как сильную простуду, нужно просто пережить в спокойной, полной тепла и любви, конструктивной обстановке. Думать лучше не о самосовершенствовании, а о самопомощи. Постарайтесь быть активными и действовать в своих интересах.

Воображение важнее знаний.

Альберт Эйнштейн

ЗАДАНИЕ. *Представьте себя эгоистом*

Возьмите ручку и перечислите 10 простых способов быть *эгоистичным*, после чего может показаться легче вести себя *неэгоистично*. Например:

1. Я могу себе позволить позвонить подруге Лауре, которая живет очень далеко.
2. Я могу себе позволить подписаться на Western Horseman.
3. Я могу себе позволить купить в мастерскую пару попугаев.
4. Я могу себе позволить купить новый мольберт.
5. Я могу себе позволить выделить неограниченное время после семи вечера раз в неделю, чтобы писать.
6. Я могу себе позволить отключать телефон во время занятий творчеством.
7. Я могу себе позволить записаться на семинар по рисованию портретов и выяснить кое-что у мастеров.
8. Я могу себе позволить сделать черно-белые фотографии только потому, что безумно это люблю.
9. Я могу себе позволить каждую неделю проводить творческие свидания, чтобы работа над диссертацией пошла лучше.
10. Я могу себе позволить покупать новые записи, которые мне интересны.

> Наши путешествия по самому себе помогают нам нанести себя на карту.
>
> *Дэвид Халберстам*

Если вам сложно придумать 10 способов быть творчески эгоистичным, закончите следующее предложение десятью разными финалами:

«Если бы я был эгоистом, я бы…»

Проверка

1. Сколько раз на этой неделе вы писали утренние страницы? Если какой-то день пропустили, то почему? Что испытывали, когда писали их? Бо́льшую ясность? Более широкий диапазон эмоций? Бо́льшую отстраненность, целеустремленность, спокойствие? Удивило ли вас что-нибудь? Есть ли какие-то повторяющиеся проблемы, над которыми вы размышляли?

2. Было ли у вас на этой неделе творческое свидание? Почувствовали себя лучше после него? Что делали и что при этом ощущали? Помните, что творческие свидания могут быть трудны, возможно, придется заставлять себя отправляться на них.

3. Были на еженедельной прогулке? Как ощущения? Какие эмоции вы испытали, какие идеи пришли в голову? Получилось ли погулять больше одного раза? Как прогулка отразилась на степени вашего оптимизма и чувстве перспективы?

4. Столкнулись ли вы на этой неделе с какими-то иными проблемами, важными с точки зрения процесса самораскрытия? Опишите их.

НЕДЕЛЯ 10
Раскрываем чувство товарищества

Несмотря на миф, что типичный художник обречен на одиночество, как Одинокий рейнджер[20] из известного вестерна, жизнь его все же не в изоляции проходит. Эту неделю мы посвятим анализу дружеских и профессиональных связей. Чтобы творческий обмен с другими художниками был взаимовыгодным, ему должны быть присущи такие черты, как преданность и постоянство, честность и человечность, вдохновение и великодушие. Материалы и задания этой недели призваны помочь уладить отношения с людьми.

Оставьте драмы театру

Художники склонны к драматизму.

Творчество драматично. Когда художники не создают драмы творчеством, они делают это в личной жизни. Почувствовав себя не в центре событий, стараются попасть в него. Почувствовав кураж, начинают бороться с ветряными мельницами.

«С этими отношениями что-то не так, – объявляют они. – Черт, от них одни проблемы!»

Или: «Уверен, что ничего серьезного, но, возможно, я глохну. Ты слышишь, что я сказал?»

Все мы – люди творческие, но те, кто творчеством зарабатывают на жизнь, привыкли создавать драмы с такой же непринужденной легкостью, как выполняет свою работу наш кузен – банковский служащий, наш отец – декан факультета или наш сосед – владелец магазина компьютеров. И если мы относимся к работе и жизни слишком драматично, то выпадаем из привычного окружения – а именно так мы себя ведем, когда слишком заводимся. Мы заводимся и начинаем создавать драмы, из-за которых еще больше заводимся.

Например, заявляем жене: «Я тут думал о *твоем* характере и понял, что не уверен, могу ли тебе доверять. Что ты на это скажешь?»

Если обладаешь определенным жизненным опытом, то ясно, что ответы на эти внезапные выпады будут предсказуемо негативными. Притом что в реальности отношения нормальные. Глухота выдумана. А с характером главная проблема не у жены, а у вас: с характером нервного художника.

> Сострадание – противоядие для души: где есть сострадание, там даже наиболее ядовитые укусы приносят сравнительно мало вреда.
>
> *Эрик Хоффер*

У меня есть приятель, музыкант мирового класса, который накануне каждого крупного концертного тура испытывает проблемы со здоровьем. Страх потерять здоровье – его ахиллесова пята. Всякий раз, как приближается дата вылета, на него нападают всевозможные таинственные хвори. Другой мой знакомый, прекрасный писатель, теряет весь присущий ему юмор и позитивный настрой по мере приближения срока сдачи рукописи в издательство. В такие моменты его брак всякий раз

готов распасться. Для верных оруженосцев таких людей нужно бы изобрести специальные ремни безопасности. Видимо, *кому-то* нужно набраться смелости заявить: «Хватит, прекрати это». Но мы, художники, должны это сказать себе сами, однако ощущение драмы оправдывает нежелание творить – творческая анорексия вызывает привыкание. Мы снова и снова получаем заряд адреналиновой тревоги, потому что не делаем то, что призваны. И вместо работы катаемся на этих гормональных американских горках.

Художники любят заниматься искусством так же, как любовники любят заниматься любовью. И точно так же, как у любовников растет напряжение, когда им нужно отправляться в постель и заниматься любовью, растет напряжение у художника, когда ему нужно творить. Творческая анорексия, или уклонение от удовольствия творить, – вредная привычка, вырабатывающаяся у большинства художников и чаще всего застающая врасплох. Вместо того чтобы созидать, мы создаем неприятности, причем делаем это именно потому, что не занимаемся творчеством. Нужно садиться за пианино и репетировать. Нужно ходить на уроки вокала. Нужно к мольберту или за писательский стол. Нужно лететь вперед на всех парах. А когда мы этого не делаем, выпускаем пар в тревоги по поводу всевозможных воображаемых болезней. Из-за наших страданий должен страдать весь мир! Черт побери, ведь искусство – это невообразимо серьезный бизнес, и помните: мы устроим тут ад, если в нашем присутствии кто-то будет вести себя слишком весело.

«Вы ничего не понимаете», – огрызаемся на тех, кто все прекрасно понимает. В задачу Джона Бэрримора, влиятельного театрального импресарио в империи Twentieth Century, входило выявление артистов с завышенными представлениями о собственной важности. Важно лишь *искусство*. И мы призваны служить ему, а не обходиться с близкими и друзьями как со своими слугами. Архетип заносчивого художника, несомненно, имеет корни в низкой самооценке и позировании, маскирующих наш страх перед собственной уязвимостью. Если мы инвестировали в работу слишком много своего эго и не можем укрепить его за счет остальной жизни, очень легко превратиться в того самого архетипичного заносчивого художника.

> Ее великая заслуга в том, что она открыла меня: нет ничего любезнее сердцу, чем признание.
>
> *Лорд Байрон*

В такой ситуации мы теряем чувство юмора и, как следствие, чувство пропорции. Относясь к себе слишком серьезно и требуя, чтобы так же к нам относились остальные, мы перенапрягаем творческие мышцы, и наша производительность оказывается подорванной. Странствующим художникам, пожалуй, следует носить рюкзак, полный комедий. Если помнить или постоянно видеть напоминание, что это шоу-бизнес и мы призваны развлекать, то можно расслабиться, смотреть на жизнь легче и быстрее выйти на тот уровень творчества, к которому мы стремимся. Есть такая наклейка на автомобиль: «Ангелы летают, потому что легко смотрят на жизнь».

Один из парадоксов карьеры в искусстве – она бывает успешной лишь тогда, когда мы отпускаем свои тормоза страха, контролируемые эго. Чувство юмора привлекает всех. Оно, в свою очередь, говорит о наличии чувства пропорции, которое придает работе художников масштаб, перспективу и персональный взгляд. Мы, художники, не хотим перебарщивать с серьезностью наших работ. А лучший способ избежать этого – не быть слишком серьезными, то есть не пытаться скрыть страх оказаться слишком маленькими за попыткой выглядеть искусственно большими. Известно эмпирическое правило, которое художники должны повторять, как мантру: внезапные проблемы в моей жизни обычно свидетельствуют о необходимости вернуться к творчеству. Чтобы это не выглядело как нападки на художников, признаюсь: я бесчисленное количество раз ударялась о скалы своего воображения, прежде чем прийти к этому заключению.

Сдача рукописи – не запуск космического корабля. Дата концерта – не конец обратного отчета перед испытанием ядерной бомбы. Как пошутил один виолончелист: «В эту самую секунду меня мог бы сбить автобус. Вместо этого я поднимаюсь на сцену, чтобы сыграть секстет Брамса». Высокий уровень и высокое давление не обязательно синонимы. Но попыток считать их таковыми хоть отбавляй, особенно когда чувствуешь себя немного выпавшим из обоймы.

В идеале при приближении такой бессмысленной драмы нас должны кусать наши же собаки. Но моя собака, золотистый спаниель Тайгер Лили, научилась закатывать глаза и красноречиво дуться, если мой юмор куда-то испаряется. Подружка Тайгер Лили, терьер Шарлотта, всякий раз, когда в доме без видимой причины сгущаются тучи, предлагает сыграть в «крысу». Для таких случаев у нее имеется маленькая лиловая игрушка по имени Рэтти. И вот если в доме сильно пахнет драмой, Шарлотта приносит Рэтти к ногам нарушителя спокойствия, убежденная, что игра в «крысу» несравнимо лучше

той дурацкой *игры*, которую он затеял.

> Человек слишком сложно устроен. Если люди и обречены на вымирание, то вымрут они от недостатка простоты.
>
> *Эзра Паунд*

Наверное, неслучайно в английском языке слова «экзорцизм» и «упражнение»[21] произносятся почти одинаково. В большинстве случаев, когда художник устраивает драмы, вместо того чтобы заниматься творчеством («упражняться»), ему следует немного переключиться и активизировать мышцы вместо мозга. Стоит быстро подняться вверх по склону холма или энергично поплавать в бассейне, и все встанет на свои места: единственная драма в нашей прекрасной жизни – та, которую мы создаем сами. Учитывая развитое воображение художников, они могут впасть в зависимость от драм. А еще испытывать физическую потребность в адреналине, который выделяется в тревожном состоянии и подменяет удовольствие от истинного творчества. Слишком много драм – это плохо, но они отчасти компенсируют отсутствие реальной работы. И пока мы не вернемся к ней, будем *верить* в свои драматические сценарии.

«Я знаю, что должна работать над картиной, но любит ли он меня?»

«Конечно, мне следует репетировать, но я не уверена, что коллеги-музыканты относятся ко мне с должным уважением».

«Я сяду за пишущую машинку и продолжу писать книгу, вот только закончу письмо об этих чертовых теннисных туфлях, которые сваливаются с ног».

«Я возьму скрипку и стану упражняться, но только когда выясню, куда движется моя музыкальная карьера».

Мы, художники, склонны к жульничеству, но не в отношении других, нет. Мы обманываем себя. Обманываем, считая, что драмы и проблемы значат больше, чем творчество, и что потакание нашим драматическим порывам может быть достойной заменой ему.

Стоит позволить себе лишь намек на тревожные мысли – о степени своей талантливости, умении любить, компетенции как художника и так далее, – и вся работа останавливается и у нас *действительно* появляется повод для беспокойства. Увлекаясь постановкой хорошей, серьезной драмы, сходишь с траектории подлинного творческого роста.

> Есть ли обиды мучительнее тех, на которые мы

не можем пожаловаться?

Маркиз де Кюстин

Какое облегчение! Насколько легче переживать по поводу отношений мальчиков и девочек, чем о том, искусно ли написана наша книга, была ли эффективна наша репетиция, действительно ли мастерство обращения с новым фотоаппаратом улучшило качество работ.

Художники склонны к драмам. И все бы ничего, если бы эта склонность проявлялась в работе, но есть риск попасть в зависимость от эмоциональных драм. Можно приобрести опасную привычку регулярно подходить к самому краю обрыва и, глядя вниз, спрашивать доверчивых друзей: «Упаду ли я?», «Прыгнуть?», «Почему мне этого не хотеть?» Понятно, что это тоже дело, которое дает возможность не заниматься творчеством.

Желание творить – это зуд, успокоить который можем только мы, больше никто. И если мы отказываемся преодолеть стремление к драматизму, отказываемся взять на себя поистине благородный творческий риск, вы легко узнаете нас: мы вечно стоим на самом краю обрыва.

ЗАДАНИЕ. *Ведите списки выполненных дел*

Драме нужно противопоставить факты. Если вы пишете утренние страницы, то, наверное, начали составлять все более и более точные списки дел, которые предстоит выполнить в течение дня. Чтобы развить чувство самоуважения к себе как к художнику, нужно создать еще один ежедневный список. Это список выполненных дел.

> В наше время дорога к святости непременно проходит через мир действий.
>
> *Даг Хаммаршёльд*

Не стоит все время думать о том, что не сделано: наоборот, следует хвалить себя за то, что уже удалось сделать. Список выполненных дел, который нужно составлять каждый вечер, – это аплодисменты тому, чем вы занимались в течение дня. Вот как он мог бы выглядеть.

1. Написала утренние страницы.
2. Отправила сообщение Каролине.
3. 15 минут поиграла на пианино.
4. Выбросила засохшую герань.
5. Прочитала статью в The Atlantis по теме моей диссертации.
6. Сварила суп.
7. Ввела данные о счетах в программу управления домашними финансами.
8. Поговорила с Брюсом – мгновенное эмоциональное восстановление.
9. Час поработала над диссертацией.
10. Записала собаку к собачьему парикмахеру.
11. Подшила обтрепавшийся подол юбки.
12. Заказала в Amazon книги для работы над диссертацией.
13. Выбрала краску для кухонного подоконника.
14. Послушала «Оперный час» по радио.

Ваш список выполненных дел вполне может быть в два раза длиннее. Часто наши дни интенсивнее и продуктивнее, чем кажется. Кроме того, этот список имеет и стимулирующее значение: «Мне будет приятно вписать это», – думаем мы, приступая к чему-то, чего прежде избегали. Если списки будущих дел отражают наши приоритеты, то списки выполненных дел помогают признавать достижения. Видите, я сегодня занимался

творчеством! Творческая жизнь состоит из минут, а минуты добавляют к ней выполненные дела.

Хорошо становиться лучше!

Мы, художники, заинтересованы не просто в самовыражении – это что-то из области психотерапии. Мы заинтересованы все точнее, все лучше выражать себя. Здесь мы вплотную подходим к вопросу мастерства, к нашей потребности в том, чтобы то, что мы делаем, адекватно оценивали и другие, и мы сами.

> Даже когда находишься в полном замешательстве, канал души остается открытым. Возможно, его нелегко отыскать, поскольку к середине жизни он сильно зарос, причем особенно густые заросли появились из того, что мы называем «образование». И все же он никуда не делся, и чтобы иметь доступ к глубочайшим уголкам своей души, следует держать его открытым.
>
> *Сол Беллоу*

Научиться выражать себя точнее и лучше легче всего в компании людей, которых отличает сбалансированная смесь жизненного опыта и творческого совершенства. Именно по этой причине художники всегда учатся у других художников. Хороший преподаватель музыки всегда задает форму и настроение исполнения своим ученикам: в них одновременно и самобытность проявляется, и отпечаток личности учителя. Отчасти это связано с передачей исполнительской техники, отчасти – музыкальных ценностей. Хороший преподаватель и студентов хороших привлекает. Это своего рода передача духовного опыта, или, выражаясь терминами рынка, бренд. Музыканты, вышедшие из стен знаменитой консерватории со знаменитыми преподавателями, несут на себе ее отблеск.

Но иногда учителя и учеников, похоже, больше интересуют планы высших сил, чем учебный процесс. Так было с Эммой и ее преподавателем.

Великая виолончелистка и преподаватель игры на этом инструменте Джойс Роббинс после долгих лет преподавания в Нью-Йорке завершила карьеру и переехала на юг Калифорнии. А одаренная исполнительница, тоже оказавшаяся в Калифорнии, разыскала Роббинс и договорилась о прохождении курса обучения, который изменил и ее манеру игры, и ее восприятие. Она научилась слушать.

«Мы буквально разминулись с ней в Нью-Йорке.

Она переехала в Калифорнию в тот год, когда я поступила учиться. Я не собиралась жить на юге, но, оказавшись там, разыскала ее. Дорога к ней занимала три с половиной часа в оба конца, так что у меня было время познакомиться с калифорнийскими шоссе. С другой стороны, я научилась по-настоящему слушать свое исполнение. Моя игра стала мягче, ушла былая резкость, я научилась слышать извлекаемый звук, перестав концентрироваться на технике – то есть на том, как я это делаю. В результате стало получаться гораздо лучше. С тех пор, слыша особенно полное и мягкое звучание виолончели какого-нибудь студента, задаюсь вопросом: не учился ли и он у моей преподавательницы, тоже одарившей его способностью слушать, как и меня».

И все же художники есть повсюду, а вот художественные школы и консерватории не везде. И у родителей молодого талантливого живописца с юга Милуоки может не хватить средств, чтобы отправить его учиться куда-то далеко, а местные преподаватели бывают и хорошими, и не очень – если, скажем, им самим недостает мастерства, если их собственный талант не до конца раскрылся или если они попали под влияние каких-то чрезмерно переусложненных современных направлений живописи.

> Постарайся найти свое истинное, честное, не книжное «я».
>
> *Бренда Уэланд*

Если мы хотим цвести там, где были посажены, то ищем местных преподавателей, и нам или везет, или нет – когда, например, понятно, что их творческое развитие остановилось и что они будут не столько помогать, сколько мешать. Однако многие ученики, не желая показаться эгоистами, слишком долго не решаются что-то изменить и остаются с учителями, которых переросли. Дискомфорт из-за невозможности развиваться вызывает трения, а иногда и прямое соперничество ученика и учителя – сложную ситуацию, из которой довольно трудно выйти. Не скажем же мы: «Думаю, я вас перерос»? А если и говорим, то поблагодарив наставника за уделенное нам время и усилия, – и прощаемся с ним навсегда.

Как хороший учитель может сделать начинающего художника сильнее и зорче, так плохой способен навредить ему, заглушив талант и замутив видение. Именно из-за плохих учителей у многих художников блокируется творческое развитие или возникает сначала здоровое, а затем и патологическое

желание отгородиться от негативного внешнего влияния. Они заявляют, что находятся вне рынка, но это приводит к одному из следующих вариантов (или какой-то их комбинации): им либо удается создать и развить поразительно оригинальный стиль (что хорошо), либо приходится упереться в искусственно низкий потолок (довести уровень работ до предела, превзойти который без вливания извне не получается).

Творчество в определенном смысле не отличается от любого другого нашего умения – сначала мы получаем удовольствие от того, что делаем свое дело, потом от того, что делаем его хорошо, потом – от того, что делаем его еще лучше. И нет ничего чистого в нежелании разрешить себе инструменты и методы, которые позволят совершить этот переход от «хорошего» к «лучшему», оправдывая его стремлением к «чистоте стиля». Есть лишь гордость и страх, бросающие тень на наше творчество. Да, внутренний художник может быть похож на ребенка, но тут мы переходим черту незрелости. Защищаясь и отгораживаясь от мира, сбиваемся с дороги истинного роста.

> Я скажу вам, чему научилась. Мне помогает долгая 8–10-километровая прогулка на целый день. Причем гулять нужно одной.
>
> *Бренда Уэланд*

Талантливый гитарист регионального масштаба может годами сражаться со своими многочисленными, как ему кажется, недостатками, а потом встретит опытного преподавателя и услышит: «Ты давно перерос этот инструмент, он тормозит твой рост – откажись от него!» Художнику нельзя полагаться только на ощущения.

Но стремление к росту у нас, художников, часто определяется именно ощущениями – духовными и интеллектуальными. Мы видим – и не можем нарисовать. Слышим, но не способны сыграть. Нам нужна помощь. И мы можем ее получить – или сдаемся, обескураженные разрывом между внутренними стандартами и неспособностью им соответствовать. Правильно предупреждал писатель Тилли Олсен об опасности «кинжала профессионализма в искусстве»: если постоянно держать его у своего горла, мы не сдвинемся с места, поскольку блокировали процесс обучения. Хороший учитель поможет преодолеть подобные препятствия на вашем творческом пути.

Все мы учимся по-своему и со своей скоростью, и все же предложенные кем-то другим *отличные* методы способны принести пользу, если мы открыты возможности учиться.

Однако наша цель – подлинный, оригинальный рост, которого невозможно добиться, если выбранные занятия и учебные программы окажутся застойными, душными или просто неадекватными и бесполезными. В конце концов, мы же стремимся к совершенству, и найти его реально, только искать нужно не только в себе, но и в других. С громкими именами стоит быть осторожными; нельзя ни игнорировать их, ни давать им себя ослепить. Нельзя игнорировать, потому что они действительно могут предложить что-то ценное. Нельзя давать себя ослепить тем, что они *могли бы* дать, всякий раз проверяя, что может дать конкретный человек. Иными словами, нужно быть открытыми к поиску учителей и к тому, чтобы учиться – осознавая при этом, что наши оригинальные ощущения и навыки нуждаются в защите.

> Лучший совет по построению карьеры, который можно дать молодым, – выяснить, что вам нравится делать больше всего, и найти того, кто будет за это платить.
>
> *Кэтрин Уайлхэн*

Часто можно услышать, что «если ученик готов, учитель появится». На протяжении многих лет я слышала множество историй о таинственных совпадениях и встречах. Для высшего разума нет непреодолимых расстояний, и молитва студента в Омахе слышна ему так же громко и четко, как призыв студента из Манхэттена. Когда мы просим указать путь, его указывают. Когда просим вести, нас ведут. Когда просим научить, нас учат. Молодой скульптор, живущий в небольшом промышленном городке Среднего Запада, молится о наставничестве – и знакомится со знаменитым художником, который работает в паре десятков километров от него. Талантливый актер из маленького городка в Нью-Мексико случайно пересекается с голливудским режиссером, отошедшим от дел, который помогает ему получить стипендию в лучшей школе актерского мастерства. Добрый совет и щедрая помощь всегда доступнее, чем кажется. Остается только встречать их с открытым сердцем и уповать, что в нужный момент удастся их узнать.

Это еще один духовный закон: успех наших проектов и рост как художников зависит от высших сил, а не от людей. И хотя нас ведут от учителя к учителю, от возможности к возможности, первоисточником всех творческих побед служит Великий Творец. Об этом легко забыть, считая таковым нашего агента, менеджера или учителя. Положившись на помощь высших сил, мы яснее

понимаем подсказки; с благодарностью принимаем помощь от тех, кто на нашей стороне; освобождаемся от тех, кто нас задерживает; продолжаем раскрываться как художник. И верим: Великий Творец точно знает, что для нас лучше, и поможет найти дорогу – независимо от того, насколько потерянными, усталыми и оторванными от своей мечты мы чувствуем себя порой. С точки зрения Бога, все вещи уже под рукой, в том числе и творческая помощь, поддержка и успех. Если мы попросим о наставлении, поверим в его возможность и откроем душу, чтобы его принять, обязательно получим.

> Я поняла, что показателем уровня интеллекта человека может служить количество противоположных суждений, которые он может высказать по одному вопросу.
>
> *Лиза Альтер*

ЗАДАНИЕ. *Учитесь учиться*

Возьмите ручку. Перечислите пять ситуаций из своей жизни, в которых вы чувствовали обиду, боль и жалость к себе из-за отсутствия хорошего наставника (советчика). Например:

1. Мои родители болели, и я не поехал в Стэнфордский университет изучать поэзию.

2. На скрипке было так трудно играть, что мне приходилось постоянно с ней бороться в ущерб технике, и это до сих пор сказывается на моем исполнении.

3. Мои близкие понятия не имели, что им делать с писателем в семье. Они хотели, чтобы я стал юристом. Никакой поддержки я не чувствовал.

4. В моем городе никто слыхом не слыхивал о современных танцах. К тому моменту, когда я это понял, мне было под 30 и я работал физиотерапевтом.

5. Все поощряли мою талантливую старшую сестру заниматься музыкой. Так что я готовила еду, а она упражнялась на гитаре.

Эти обиды основаны на фактах, изменить которые не под силу. Однако вы можете задать несколько прицельных вопросов и сделать кое-что полезное. Например:

1. Хочу ли я по-прежнему изучать поэзию? Сейчас есть много отличных программ дистанционного обучения, доступных людям любого возраста.

2. Что касается игры на скрипке, необязательно даже формально где-то учиться: можно найти отличных преподавателей и брать частные уроки. А опытный преподаватель способен довольно быстро исправить недостатки техники.

Рассмотрите свои былые обиды и запланируйте действия, способные утешить вашего художника. Выполните эти действия. Любая мелочь в силах ослабить острое чувство жалости к себе.

Друзья до, во время и после

Одна из главных проблем творческой жизни – обеспечить поддержку и одобрение наших усилий близкими. Нам, художникам, нужна не лесть, а друзья, друзья «до, во время и после», которые любят нас и принимают такими, какие мы есть, независимо от нашего состояния и масштаба. Нам нужны друзья, понимающие, что творческий успех может быть причиной почти такого же разрушительного воздействия, как и творческая неудача.

> Мы не против никуда не дойти – мы против идти без компании.
>
> *Фрэнк Колби*

Нужно искать друзей, знающих, как вести себя с нами в зависимости от творческого этапа, на котором мы находимся. Иногда мы похожи на невзрачную гусеницу, иногда – на прекрасную бабочку. Соответственно меняются и наши потребности и желания.

Здесь очень помогает, во-первых, осознание нами собственных нужд, а во-вторых, способность поделиться ощущениями с теми людьми, которым можно доверять. Слишком часто мы или пытаемся справиться со всем в одиночку, или сообщаем о своих потребностях слишком завуалированно – так, что ничего понять и тем более сделать невозможно. Когда выясняется, что наш творческий колодец обмелел в результате долгой работы над трудным проектом, в первую очередь нужно быть другом самому себе, чтобы провести вдохновляющее творческое свидание и наполнить колодец новыми образами и событиями. Но если срок сдачи проекта уже на носу и мы валимся с ног от перенапряжения, сделать такой перерыв может быть очень проблематично. Обычно мы склонны пришпоривать себя, от чего страдает и работа, и мы сами. В такие моменты можно позвонить другу и сказать: «Уговори меня выбраться из дома и посмотреть фильм про Гарри Поттера».

Участников программы «12 шагов» учат технике двойного телефонного звонка. Когда они собираются сделать что-то трудное, то звонят другу, затем делают задуманное, а потом звонят снова и сообщают: «Миссия выполнена». В творческой жизни случаются такие периоды, когда чувствуешь себя в полном тупике, и тогда метод двойного звонка здорово помогает.

Вы звоните и говорите: «Не могу заставить себя войти в мастерскую, работа стоит. Хочу пойти туда хоть на полчаса, хоть кисти помыть». Или так: «Собираюсь исправить две страницы, потом перезвоню тебе и отчитаюсь». Или: «Думаю прочесть первые 25 страниц рукописи и прислушаться к своим ощущениям». Или: «Попробую прикинуть хореографию первых па».

У большинства есть друзья, готовые помочь, если только мы подскажем, как это сделать. Когда-то на заре карьеры я продала сценарий киностудии Paramount и была настолько напугана необходимостью дорабатывать его, что ко мне каждый день приходил друг, по часу сидел в качалке и читал, пока я, трепеща, страдала за пишущей машинкой. Час в день – это гораздо больше, чем ни одного, и когда друзья начинают понимать, что небольшой подарок в виде выделенного нам времени и поддержки полезнее, чем какие-то широкие жесты, они вырабатывают действенные приемы помощи: «Поработай полчаса и перезвони мне!» Или: «Попробуй прочесть первые 20 страниц и снова мне позвони». Часто нам нужна помощь, лишь чтобы попробовать воду ногой. Потом мы сможем плыть самостоятельно. Помощь может заключаться в телефонном звонке, в «писательской встрече» в кафе, где каждый что-то строчит на протяжении часа, электронном письме со словами «я сделал это». В век цифровых коммуникаций творческое общение может быть очень широким. А еще можно «приручить» владельца какого-нибудь кафе и проводить там по часу каждый день, наслаждаясь жареным сыром и работой. Таким местом многие годы была кондитерская Дори в Таосе: у каждого писателя свой стол, входя, все кивают друг другу и Дори и принимаются за работу. Так что друзья всегда помогут, только скажите им как. И часто все, что нам нужно, – это приятная компания.

> При полном счастье двух персон желательно участье[22].
>
> *Лорд Байрон*

Художник на пороге серьезного творческого витка (концертного тура, подписания контракта на книгу, запуска моноспектакля) – существо уязвимое и трепетное. И всегда есть те, кто готов воспользоваться этой уязвимостью и напасть, и те, кто хочет защитить и поддержать. Внезапно оказавшись в лучах внимания публики, многие художники «перегреваются». Как без искренней поддержки проверенных друзей они смогут отличить истинные возможности от ложных, сотрудничество

от манипуляций? Снайперы есть не только на войне, но и в обычной жизни, и в творчестве. Они будут прятаться и стрелять. Снайперами бывают коллеги. К сожалению, ими бывают друзья. Даже близкие. Под влиянием неосознанной зависти и обиды они очень холодно встречают вашу удачу. Поговоришь с ними – и падаешь духом.

> Передача писем, передача голоса, передача движущихся картинок – в этом столетии, как и во всех прежних, сутью наших главных достижений остается сближение людей.
>
> *Антуан де Сент-Экзюпери*

Иногда это сарказм: «Ну, и каково это – быть ароматом недели?» Иногда – непрошеный совет: «Смотри, не бери на себя слишком много». Иногда – прямое обвинение: «Когда ты начинал проект, я предчувствовала, что так и будет и у тебя не останется времени на меня. Наверное, это приятно, когда пользуешься таким спросом». Моя знакомая старая актриса пошутила как-то: «Не знаю, зачем мы так стараемся подняться на самый верх? Там ведь ждут лишь зависть и обида». Да, и поэтому трудно иногда бывает найти того, кто готов слушать истории о ваших былых победах. Помню, как я думала: «Кому бы рассказать, что Сэмми Дэвис-младший пригласил меня домой, а потом сказал, что я отлично танцую?» (Не уверена, что правильным решением было сообщить об этом маме.) Даже вам самим может показаться, что теперь вы постоянно хвастаетесь и бросаетесь именами знаменитостей. Нужно найти людей, которые бы видели нашу уязвимость в такие моменты жизни, не потворствовали нам и не делали вид, что ничего не происходит.

Нам, художникам, нужны такие люди, которые видят нас такими, какие мы есть – такие большие и такие незначительные, такие компетентные и такие неопытные, такие сильные и такие испуганные, какими мы себя порой чувствуем. Нам, художникам, нужен тот, кто верит в нас и способен как оценить наш масштаб, так и снисходительно отнестись к нашим недостаткам. Заветный список людей, которым *я могла бы* позвонить среди ночи при творческой панике, у меня очень короткий. Эд, Джим, Билл, Боб, Джули, Эмма, Брюс. Я не говорю, что *действительно* звоню им в два часа ночи, чтобы объявить: «Я неспособна писать. И никогда не была писателем. Я дурачила весь мир, и на рассвете это выяснится», – но если бы пришлось позвонить им, они бы меня поняли. И точно так же я готова к их полуночным звонкам. Никому не хочется ощутить приступ суицидальной депрессии

в четыре утра, но это иногда случается со всеми, и знание того, что мы *могли бы* кому-нибудь позвонить, способно отогнать демонов. Найдите время, чтобы сформировать свою полуночную бригаду скорой психиатрической помощи: может оказаться нелегко отыскать тех, кто одинаково хорошо относится к нам в любом нашем состоянии.

> Знайте: если в вас сидит искусственно выращенный всезнайка, который получает удовольствие, указывая людям на недостатки, умаляя их достоинства, рассуждая и сравнивая, – вы во власти плута. Желаю вам освобождения.
>
> *Бренда Уэланд*

Чрезвычайно важно правильно определить, кто из ваших друзей «какого вас» предпочитает. Если вы сообщаете отличную новость человеку, которому нравится, когда у вас ничего не происходит, после огорченной паузы можете услышать: «Ничего себе, вот это да». Словно вы сказали, что ваше экзотическое заболевание крови ненадолго отступило. Позвоните в дурном настроении другу, который любит вас на вершине славы, и он отмахнется от вас, как от малярийного комара. Это особенно верно, когда вы окружены не очень общительными или имеющими собственные творческие проблемы людьми, которые могут не увидеть, что вам как художнику нужны поддержка и помощь. Для них вы счастливчик, так какие могут быть проблемы? Подобное отношение может привести к тому, что уже вы начнете проявлять о них заботу, пренебрегая творчеством. Молодой писатель, чей роман стал бестселлером, все заработанное раздает друзьям на их проекты, «чтобы все снова были в одной лодке» – то есть боролись за то, чтобы хоть как-то остаться на плаву. Популярный музыкант начинает неистово продюсировать молодых исполнителей. Когда люди критикуют наш успех или делают вид, что не замечают его, мы неосознанно пытаемся «откупиться», обеспечить мир любой ценой, даже если эта цена для нас непосильна.

Независимо от того, насколько сознательным бывает отказ от одобрения и поддержки, это мощный механизм манипулирования, способный заставить забыть о собственных интересах и угождать другим. Это может быть слишком затратно. Когда люди боятся показаться творчески несостоятельными, они не находят ничего лучшего, чем пытаться сделать творчески несостоятельными вас. И поэтому нужно искать тех, кто способен на щедрость и к нам, и к нашему внутреннему художнику.

А еще нужно учиться избегать тех, кто шантажирует нас нашим якобы пренебрежением ими в те периоды, когда мы копим свою энергию для следующего творческого рывка. И общаться с теми, кто помогает нам и на земле, и в воздухе.

Делая жизнь все более публичной, следует очень ясно сознавать минусы постоянного пребывания в свете софитов. Мы не можем себе позволить друзей, способных видеть лишь славу, но не ту цену, которой она достается. Кофе или алкоголь могут плохо сказаться на самочувствии, если выпить их на пустой желудок; точно так же повышенное общественное внимание может выбить из равновесия, если мы не будем наполнены в духовном смысле и до его вспышки, и после. А друзья, умеющие видеть лишь успех, но не связанный с ним стресс, просят о помощи в те самые моменты, когда мы сами в этом нуждаемся. Вот почему нам нужны друзья «до, во время и после». Те, кто поможет и взлететь, и приземлиться, и праздновать, и горевать. Кто-то способен лишь на что-то одно. Кто-то – лишь на что-то другое. Нам же нужны те, кто обладает достаточно щедрым характером и темпераментом для всего диапазона состояний.

> Если книга хороша, рассказывает о знакомых вещах и написана искренне и если, перечитывая ее, вы все это видите, то пусть тявкают недоброжелатели: этот шум будет вам так же приятен, как вой койотов морозной ночью, когда они мерзнут в снегу, а вы сидите в тепле своего дома, построенного или купленного вашим трудом.
>
> *Эрнест Хемингуэй*

Это может быть ваша тетушка Бернис. Или младшая сестра. Консьерж вашего дома или школьный товарищ. Накануне творческого рывка всем нужна собственная группа поддержки – тщательно отобранная команда близких и друзей, способных обеспечить любовь и способствовать в делах. Если кто-то видит в вас исключительно грациозного лебедя, эдакое публичное совершенство, и не знает, как вы мощно гребете лапами под водой, это не те друзья, в которых вы нуждаетесь.

И, как лебедя поддерживает вода, какой бы прозрачной и эфемерной она ни казалась, притом что существует физически, так и вас поддерживают высшие силы, какими бы невидимыми и эфемерными ни казались. На наши искренние молитвы они откликаются всегда. Так что если мы чувствуем себя одинокими и умоляем послать нам чуть больше дружеской помощи, она не замедлит проявиться.

Как-то, живя в Манхэттене, вдали от моего южного гнезда, я страстно захотела, чтобы меня и там окружали друзья из разряда «до, во время и после» – такие, с которыми мы каждый день общались в Нью-Мексико. К удивлению и облегчению, их оказалось много. Это актриса, с которой мы знакомы 25 лет. Преподавательница, учившая меня 35 лет назад. Еще один преподаватель – мы познакомились с ним лет 15 назад. Давняя подруга по совместным поездкам верхом. Эти люди знают меня и молодой, и необузданной, и задумчивой, и какой там еще я могу быть, когда представляется такая возможность. Сегодня в моей почте два письма от таких вновь обретенных друзей. И сообщение на автоответчике от лучшей подруги по курсам грамматики. Все эти «мистические» случаи воссоединения произошли непосредственно после моей отчаянной просьбы: «Милый Боже, пошли мне настоящих друзей. Я так одинока в компании из меня, тебя и моих добрых намерений».

С тобой беседуя, про время забываю.

Джон Мильтон

Большинству из нас было бы одиноко в подобной компании из самого себя, Бога и добрых намерений, и никто не знает это лучше Творца. Вместо того чтобы страдать от абсолютного одиночества, можно снять трубку телефона, как это сделала я, и заняться небольшим детективным расследованием. Мне потребовалось три звонка, чтобы разыскать Джулию Клэр Грин, мою преподавательницу литературы в старших классах школы, но когда я ее нашла и мы немного поговорили, она сделала то, что должен был сделать писатель: написала мне. Теперь ее фотография и письмо висят над моим рабочим столом, напоминая, что у меня может быть столько друзей, скольким я сама готова быть другом.

ЗАДАНИЕ. *Опишите идеального коллегу*

Ничего не бойтесь и слушайте свое сердце. Есть те, кто скажет вам, что нужно быть «слишком зрелым», чтобы нуждаться в группе поддержки.

Это ложный совет, не имеющий отношения к реалиям творческой жизни. И нам самим нужна группа поддержки, и мы должны быть чьей-то группой поддержки. Возьмите лист бумаги и напишите объявление о вакансии, в котором перечислите в точности то, что хотели бы видеть в коллеге-художнике. Возможно, вы уже знаете такого человека. Если нет, объявление поможет узнать возможного кандидата, когда тот появится на горизонте.

Требуется

Творческий коллега, обладающий подлинным энтузиазмом в отношении меня и моей работы. Тот, кто разделит мои надежды, мечты и разочарования, кто мог бы меня немного поддразнивать, много хвалить и верить в меня, когда я сам разуверюсь. Тот, кто скажет, причем искренне: «Это прекрасно, и ты прекрасен».

Принимающий

Нам, художникам, следует сосредоточиться на процессе, а не результате, и все же нужен некий «принимающий», как в баскетболе, – чтобы поймать брошенный нами мяч. Чтобы успешно двигаться по творческому пути, нужно иметь достойного принимающего. Мы же только учимся бросать мяч точно. В идеале желательно, чтобы он мог поймать и не самую лучшую подачу, крикнув ободряюще: «Давай его сюда!»

Комплимент – это поцелуй сквозь вуаль.

Виктор Гюго

Мы занимаемся творчеством, чтобы поведать что-то не только себе, но и миру. Кто-то или что-то должен этот мир представлять, и это должны быть *правильные* кто-то или что-то. Нужно этим озаботиться.

Великий писатель Итало Кальвино сказал об этом так: «Уши взывают к истории». Можно выразиться и иначе: правильное восприятие творчества может стать его катализатором. Слова «ах, это прекрасно!» или «мне нравится, как ты строишь фразы» – все равно что живительная влага для нашего творческого сада. Благодаря восторженному «расскажи мне об этом еще!» или «покажи это снова!» наш художник расцветает, а от холодного приема или безразличия хиреет и вянет. Он может также искривиться в неестественном направлении, как сосна на сильном ветру, если вынужден постоянно бороться с необъективной критикой.

Поначалу работа движется в основном благодаря теплу. «Это будет здорово!» Вы, должно быть, помните сказку, как поспорили ветер и солнце: кто из них сможет заставить путника снять плащ. Вначале подул ветер. Путник – наш художник – лишь застегнулся поплотнее. Потом выглянуло солнце и согрело его – мягко, приятно. И художник скинул свой плащ.

Нас привлекает не то, что мы узнаем из разговора, а восторг от мягкого контакта с покалывающими волнами мыслей.

Аньес Эппле

Если вы – писатель, лучшим принимающим в вашем случае

будет не редактор, а близкий друг, умный и любящий слово. Некоторые из лучших литературных произведений были адресованы конкретным людям, например «Письмо юному поэту» Рильке. Он писал его не «всем юношам вообще», а одному, чей ум и сердце интересовали его. Мы можем называть такого человека музой, но необязательно. Можно использовать слова «катализатор», «искра», «свеча зажигания». Это тот, чей интеллект воспламеняет ваш. Именно из-за алхимического притяжения между душами художники подпитывают и вдохновляют других художников, часто превознося их работы. Гайдна называли «папой» потому, что он стал тем самым «принимающим» для Моцарта.

Бетховен уже в зрелом возрасте, страдая от прогрессирующей глухоты – и глухоты публики, неспособной понять его музыку, – в отчаянии попросил стать его принимающим Бога, после чего создал одни из самых великих своих произведений. И все же его история – это история об одиночестве.

Бог может быть принимающим для всех, возможно, именно поэтому так быстро распространилось христианство: многим хотелось видеть Бога в обличье человека точно так же, как художникам хочется иметь принимающего среди людей.

Было бы романтической глупостью верить, что мы можем заниматься творчеством в вакууме. Утверждать, что творим исключительно ради собственного удовольствия, – значит говорить не всю правду. Ведь даже в этом случае некая часть нашей личности выступает в роли принимающего, она же олицетворяет нашего идеального зрителя, читателя или слушателя. Я написала «Темную комнату», чтобы читать по частям своей подруге Эллен Лонго. Она была отличным слушателем и отличным финансистом. А целью книги «Попкорн: голливудские рассказы»[23] было насмешить первого мужа моей версией мира, в котором мы оба жили.

Великое искусство нужно искать не в общем, а в частностях. Оно не в вялом изложении более-менее связных мыслей для скучающего слушателя, а в ярком взволнованном повествовании для кого-то очень заинтересованного и восприимчивого. Когда слушают вполуха, когда смотрят вполглаза, когда думают о своем, то убивают энтузиазм и могут погубить первые работы начинающего художника – да и его самого. Да, художники живучи, но мы все же любим нежное обхождение. Наши мысли и чувства должны встречать теплый прием, иначе они, как застенчивые визитеры, могут смутиться и скрыться прочь.

Рассуждения о войне человека, который на ней побывал, всегда интересны; слова о Луне поэта, который на ней не был, скорее всего, скучны.

Марк Твен

Значит ли это, что мы хотим постоянно слышать похвалу и одобрение? Ох, пожалуй, да. Значит ли это, что мы ненавидим критику и не приемлем строгость, дисциплину, потребность в самосовершенствовании? Категорически нет. Это точно значит, что наш принимающий должен чутко реагировать на наши действия и ловить любой, даже самый сложный мяч. Принимающий должен быть открыт нашей творческой энергии и верить в наши руки – сильные, быстрые или иногда уставшие. Иными словами, принимающий должен быть щедрым, что, однако, не значит быть безразличным.

Один из моих лучших принимающих – Эд. Когда я говорю, что текст получился неровным, он отвечает: «Может, и так, но это можно исправить позже. Здорово, что ты двигаешься вперед». Когда я говорю, что работа в этот день напоминала скорее приступ ревматизма, он успокаивает меня: «Все время от времени чувствуют какое-то окоченение. Нужно время, чтобы разогреться. Уверен, все не так плохо, как тебе кажется, и скоро силы обязательно вернутся». Когда я говорю: «У меня такая гора работы, даже смотреть страшно», – он напоминает: «Это так, но ты же много раз занималась переработкой своих книг и сценариев, так что если будешь двигаться шаг за шагом, все получится».

Возможно, успех мягкого наставничества Эда объясняется тем, что он и сам пишет. Или годами работы старшим партнером юридической фирмы, опекавшим молодых юристов, которых била нервная дрожь накануне предварительного заседания суда. Возможно, многолетним стажем марафонца, который понимает ценность покорения дистанции километр за километром и не пытается превратить его в спринтерский забег. Возможно, мне просто сильно повезло, что Эд такой милосердный. В любом случае, я в нем нуждаюсь. Это друг, который появляется на отметке марафона «43 км» и помогает преодолеть последние метры до финишной черты. Я знаю, что Эд великолепный принимающий, потому что знакома с прямо противоположными примерами.

Сколь многие молчат, потому что им пришлось кричать, чтобы докричаться до своего искусства?

Как-то я совершила ошибку, передав сырой черновик книги одному из самых привередливых и гиперкритически настроенных друзей. И услышала приговор: «Эта книга лишена обычной для тебя легкости и сбалансированности. Эссе очень трудно читать, они не очень хорошо сложены».

Что бы вы сказали на это? «Это сырой черновик, идиот! Есть же причина, по которой мы называем его сырым?»

Еще я давала черновики своих книг не очень разборчивым друзьям. «Не вижу, что можно изменить в этой книге. Она просто идеальна. Мне ничего не кажется ни слишком затянутым, ни лишенным фокуса. Я всегда понимаю, что ты имеешь в виду, и обожаю, как ты пишешь. Я бы, наверное, могла читать телефонную книгу, если бы ее написала ты…»

Отзывы такого рода от близких друзей пугают меня так, словно я и правда написала телефонную книгу. Когда расточают слишком уж сахарные похвалы, у меня возникает ужасное чувство, что я – оса, прилипшая к пролитому джему: в нем приятно поваляться, но только до тех пор, пока не возникнет желание взлететь. Нет, чрезмерно сладкие отзывы принимающего – это не то, к чему нужно стремиться.

От хорошего принимающего нужно то, что есть в любом хорошем принимающем: нетерпеливая готовность принять от вас мяч. Жадное ожидание вашего паса.

ЗАДАНИЕ. *Найдите своего принимающего*

Та часть нашей личности, которая отвечает за творчество, юна и уязвима. Она нуждается в дружелюбной и даже игривой, полной снисхождения атмосфере, в которой может расти, экспериментировать и самовыражаться. Во многих смыслах принимающий похож на посланного свыше помощника. Даже Одинокий рейнджер не был по-настоящему одиноким в своих приключениях. У него все же был индеец Тонто.

> Я верю… что душа каждого человека радуется, когда он делает добро другому.
>
> *Томас Джефферсон*

Часто, думая о тех моментах, когда мы были особенно счастливы, понимаем, что рядом всегда оказывался такой небесный посланец, творческий компаньон, поднимавший нам настроение живой заинтересованностью в наших достижениях.

Возьмите ручку и проведите небольшие «раскопки», чтобы обнаружить самых ранних своих творческих компаньонов и выявить те их качества, которые помогали вам творить.

1. Был ли у вас в детстве принимающий, способный оценить ваши творческие усилия?
2. Кто был вашим первым принимающим? Моим – подружка Линни.
3. Благодаря каким своим качествам он вызывал радость и восторг у вашего внутреннего художника?
4. Общаетесь ли вы с этим человеком сейчас?
5. Мог бы этот человек и сейчас быть вашим принимающим?
6. Был ли у вас в детстве кумир в искусстве? (Кто-то, кто просто нравился, с кем вы себя идентифицировали, но не настолько пугающе недоступный, чтобы внутренний художник мог в страхе спрятаться.)
7. Что вашему художнику в нем нравилось?
8. Что если бы он оказался вашим художником?
9. Напишите письмо своему принимающему из детства или творческому кумиру той поры.
10. Напишите ответ от его имени.

Проверка

1. Сколько раз на этой неделе вы писали утренние страницы? Если какой-то день пропустили, то почему? Что испытывали, когда писали их? Большую ясность? Более широкий диапазон эмоций? Большую отстраненность, целеустремленность, спокойствие? Удивило ли вас что-нибудь? Есть ли какие-то повторяющиеся проблемы, над которыми вы размышляли?

2. Было ли у вас на этой неделе творческое свидание? Почувствовали себя лучше после него? Что делали и что при этом ощущали? Помните, что творческие свидания могут быть трудны, возможно, придется заставлять себя отправляться на них.

Действие – это персонаж.

Скотт Фицджеральд

3. Были на еженедельной прогулке? Как ощущения? Какие эмоции вы испытали, какие идеи пришли в голову? Получилось ли погулять больше одного раза? Как прогулка отразилась на степени вашего оптимизма и чувстве перспективы?

4. Столкнулись ли вы на этой неделе с какими-то иными проблемами, важными с точки зрения процесса самораскрытия? Опишите их.

НЕДЕЛЯ 11
Раскрываем чувство подлинности

В конечном счете жизнь художника основана на честности и готовности изложить миру свою версию истины. Никто не гарантирует, что это легко. Эта неделя посвящена личной ответственности за наш творческий калибр и направление движения. Самоуважение коренится в процессе творения, а не в том, что уже было сделано. Поэтому ключом к творческому долголетию служит жизнестойкость художника. Любое поражение трансформируется в опыт благодаря желанию начать сначала. Материалы и задания этой недели посвящены тренировке умения начинать, чтобы приступать к новым проектам, несмотря на неудачи в прошлом.

Поддержка

Истинная «работа» художников – в стремлении к совершенству с помощью внимательного вслушивания и вглядывания в себя, а также в то, что через них вот-вот родится в мир. И совершенно вне зависимости от того, за что им платят.

Мы, художники, люди не то чтобы хрупкие, но достаточно тонкой душевной организации. И реагируем на изменение погоды в нашей жизни. Как холодной зимой долгое сидение взаперти может вызвать депрессию, так и долгий период творческого застоя и дефицит солнечных лучей вдохновения способен довести художника до отчаяния. Поначалу мы не замечаем, что за окном потемнело. Просто чувствуем, что «не работается». Если же все-таки пытаемся работать, то время, проведенное за фортепиано, мольбертом, письменным столом, воспринимается как пытка. Мы словно карабкаемся по бесконечному склону горы и бормочем, глядя вверх: «Боже, сколько еще впереди. Я никогда туда не дойду».

Мы, художники, постоянно черпаем вдохновение из творческого колодца, уровень воды в котором зависит от нашего состояния духа. Если мы заботимся о нем, творческий колодец пополняется очень быстро. Если же чувствуем упадок духа, колодец пересыхает.

Лекарством от депрессии служит смех, так что нужно благодарить Бога, если среди наших друзей есть люди с хорошим чувством юмора. Такие, чтобы можно было позвонить и сказать: «Я разрываюсь между желанием совершить самоубийство и сделать маникюр». Или: «Не знаю, то ли список благодарности составить, то ли в окно со своего двадцатого этажа выпрыгнуть».

> Почему следует использовать всю свою творческую мощь?.. Потому что она, как ничто другое, делает людей щедрыми, жизнерадостными, энергичными, смелыми, милосердными и безразличными к накоплению вещей и денег.
>
> *Бренда Уэланд*

Неудобная правда заключается в том, что всегда есть возможность сделать нечто позитивное – да, черт возьми, *всегда*, даже если мы к этому не расположены. Нужно признать, что наше уныние – это, как сказал один шутник, «грязная работа, но мы сами вызвались ее делать».

Есть множество проверенных воодушевляющих вещей, которые большинство из нас просто не хотят замечать. Например, очень трудно печь пирог и продолжать думать о самоубийстве. Очень трудно подписывать почтовые открытки, не восхищаясь хоть чуть-чуть своей решимостью и отвагой, даже если на открытке написано: «Милый Боже, мне очень плохо сейчас, и я хочу, чтобы в эти дни ты был со мной». Очень трудно быть в депрессии и смотреть старую комедию. Или готовить овощной суп. Почти любое занятие отвлекает нас от пережевывания неприятностей, и поскольку большинство людей интуитивно об этом знают, мы стараемся не вставать с постели, чтобы уныние могло властвовать над нами безраздельно. У участников программы «12 шагов» есть возможность облегчить свои страдания, выслушав ужасную историю отчаяния очередного новичка. Рассказ о подлинной катастрофе имеет удивительно сильный лечебный эффект, если нас беспокоит такая эфемерная вещь, как отсутствие вдохновения. Большинство писателей может воодушевить известие, как трудно приходилось их знаменитым коллегам. Когда узнаешь, что, собирая деньги на постановку «Оклахомы», Роджерс и Хаммерстайн играли и пели то в одном пентхаусе, то в другом, по большей части безрезультатно, – собственная хандра («не чувствую в себе силы написать песню») начинает казаться смешным капризом. Еще бывает чудесно с головой погрузиться в круговорот повседневной жизни. Ну и, наконец, отлично работает общение с кем-то по-настоящему скучным. Когда этот человек пускается в описание неких головокружительных подробностей, что вас не трогает ни в малейшей степени, идея вернуться к творческой работе начинает казаться чертовски привлекательной. А еще можно повторять следующее:

> *Все художники иногда падают духом. У всех внутри глубокий колодец с жалостью к себе, в который мы периодически ныряем. Художники сильнее других переживают и хорошее, и плохое. Все они чувствуют себя сегодня лучше, чем вчера, и хуже, чем будут чувствовать завтра. Все художники специализируются на сомнениях в себе. Так мы развиваем творческое воображение…*

Можно раскрыть природу собственной гениальности, если не пытаться соответствовать своим или чужим моделям, научиться быть самим собой и позволить открыться естественному творческому каналу.

Шакти Гавэйн

Мы не можем контролировать все и вся в своем творческом окружении. Мы не можем перепрыгнуть через обеденный стол и влепить затрещину случайному гостю, который небрежно замечает: «В твоем возрасте уже нужно признать, что далеко не все мечты сбываются». Мы не можем – или как минимум не должны – пригласить вышибалу и выкинуть человека на улицу за убийство нашей надежды, а ведь именно это сделала его ремарка, особенно если мы недостаточно собранны и не сразу пометили ее красным флажком. А так бывает редко. «Не обращай внимания», – говорим мы, но мысль уходит в подсознание. И начинает отравлять.

Мы, художники, не хотим быть мелочными, но приходится. Если пытаешься «не обращать внимания» на пренебрежение к творчеству, очень часто мысленно просто хоронишь его. А оно начинает прорастать и медленно, но верно оказывать на нас пагубное влияние. Если вы слишком растеряны, чтобы отреагировать на тихое замечание друга, «оцарапавшее» вас после прослушивания, в следующий раз на прослушивании придется тяжелее. Почему? Потому что вы обескуражены.

Слово «обескураженный» имеет латинский корень cor, то есть «сердце»[24]. Это легко подтвердить, если проверить свой эмоциональный пульс. Чувствуете легкую грусть, некоторое раздражение и обиду? есть шанс, что пострадало ваше сердце – вы обескуражены.

В таком случае имеет смысл провести небольшое расследование и отыскать причину дискомфорта, вместо того чтобы думать: «Я сошел с ума. Все же в порядке!» Часто бывает, что какая-то рана была нанесена, пусть и небольшая, но вы ее игнорируете.

Друг попросил ваш фильм, чтобы посмотреть, – и не посмотрел. Минула неделя, и ваш внутренний режиссер думает: «Эх, ну и какой был смысл?» Вы написали эссе, отправили его коллеге, но так и не услышали, упала ли ваша монетка на дно фонтана. Вы записали CD и дали послушать родным, а они, похоже, остались к нему глухи. Вы «притащили домой невидимую кость», и этот трофей, результат вашего упорного труда, остался лежать на полу, никем не замеченный и никому не нужный.

> Ощущение недовольства и беспорядка говорит о наличии энергии и надежды, а не об отчаянии.
>
> *Сесилия Веджвуд*

«Подумаешь, ерунда», – говорит ваше взрослое «я». А как насчет внутреннего художника? Его характер иногда

напоминает щенка терьера. Он гордится тем, что добыл эту кость и притащил домой, сберег добычу от чужих собак и смог доставить к ногам хозяина. Так как насчет погладить по голове? Нравится нам это или нет, тошнит от этого диснеевского описания или нет, а художников *нужно* гладить по голове. Нам *нужна* поддержка. Нам *нужны* похвалы и душевный комфорт. Совершенно не важно, насколько опытен художник: игнорирование его работы выбивает его из колеи.

«Я хотел, но…» и «ой…» только усиливают нашу обескураженность. Нам «следует быть» взрослее – нет, на самом деле не следует. Что действительно следует, так это осознать нанесенный нам ущерб и компенсировать его. Если нас никто не хвалит, нужно самим похвалить себя за отлично сделанную работу. Мы должны бережно относиться к собственным рукописям и не проливать на них кофе. Мы должны назначить творческое свидание и отпраздновать окончание работы над новым рассказом или передачу портрета дьявольски неприятному заказчику, который вечно недоволен, – несмотря на то что работа нравилась всем, кто ее видел. Мы должны неустанно искать таких друзей, которые не повергнут нас в уныние и будут праздновать с нами даже самые маленькие победы. Короче говоря, мы чувствуем обескураженность из-за прижимистости критиков, коллег, друзей, родственников. Соответственно, чтобы воспрянуть духом, нужно почувствовать щедрость. В идеале – и свою, и других.

В основе собственной обескураженности лежит решение в пользу прижимистости. Мы соглашаемся с тем, что уже получили от Вселенной все хорошее, что она могла предложить, и в мешке с подарками Санты для нас ничего не осталось. Ждать добра ни от кого не стоит, да мы и не собираемся относиться к себе с истинным и исцеляющим состраданием.

> Моя задача заключается не в переделывании себя,
> а в доведении до совершенства того, что уже сделал Бог.
>
> *Роберт Браунинг*

Мы хорошо знаем, как, упав духом, поддерживать себя в этом состоянии. Что нужно позвонить другу, который отличается наиболее негативным отношением к жизни. У каждого есть секретный номер телефона, всплывающий в сознании с подписью: «Набери этот номер, и почувствуешь боль и ненужность». И понятно, что если тебе плохо, то стоит позвонить, как станет еще хуже.

У Дженнифер был такой кандидат на звание худшего

человека из тех, кому можно позвонить. Это тот, кого она когда-то любила. Тот, кто по-прежнему был должен ей большую сумму и кто умудрялся в любом разговоре просить ее об очередном одолжении. Обычно он в красках излагал подробности своих исключительно здоровых и стабильных романтических отношений с очередной звездой, чему Дженнифер искренне радовалась, и при этом умело вставлял шпильки вроде: «Слышал, у тебя очередная катастрофа в личной жизни – это правда?» Искушение Дженнифер позвонить ему означало полную уверенность: дьявол жив, здоров и в курсе ее жизни. И тем не менее она могла бы побороть это искушение точно так же, как алкоголик борется с тягой к первой рюмке: невозможно не замечать страданий, неизбежных после таких звонков. Невозможно не замечать разницы между тем, чтобы поддержать себя или усугубить положение за счет обращения к доктору Зло.

Все мы так или иначе сталкиваемся с дилеммой Дженнифер. Ход мыслей может быть примерно следующим: «На самом деле дела у меня идут довольно хорошо и я достоин уважения за свои успехи». Или – и часто мы выбираем именно этот вариант – таким: «Я – мягкотелый червяк, которому не хватит силы духа, настойчивости и вдохновения даже на то, чтобы написать почтовую открытку». У всех есть знакомые, которые считают нас приятными и вполне достойными людьми, и те, кто думает, что и сами мы были бы лучше, и дела шли бы успешнее, если бы только мы слушали их советы…

Для большинства из нас прийти к мысли, что можно слушать себя, доверять себе и ценить себя, означает сделать решительный и смелый шаг. Понимание, что можно сказать себе: «Эй, у тебя все получается очень хорошо, гораздо лучше, чем год назад», – сродни революции. Требуется хоть капелька оптимизма, чтобы начать доверять себе, своим решениям, своему трудному, но прогрессу, и осознать, что это доверие не просто достаточное, но и восхитительное по своей природе. А оптимизм по отношению к себе и своим возможностям – уже сознательный выбор. Мы можем сделать этот выбор, поверить в лучшее, а не в худшее, но для этого нужно услышать звучащий в голове негативный саундтрек и решиться на его замену.

Просто доверься себе – и узнаешь, как жить.

Иоганн Гете

Без оптимизма не сохранить душевного равновесия. Наш творческий стакан наполовину полон или наполовину пуст? Мы потеряли 10 или 20 лет, так и не попав туда, куда хотели,

или стали взрослее, сильнее и опытнее, благодаря чему следующие 20 лет сможем развиваться в недоступных прежде областях? Это вопрос восприятия и веры.

И хорошая, и плохая новость одновременно: художники похожи на растения, которым для цветения достаточно всего нескольких простых вещей. Трудно убить художника, а вот обескуражить проще простого. Все, что нужно, – желание остудить его пыл, и вот он уже не видит прелестей своей новой и очень удачной работы.

Все мы знаем людей, убеждающих, что наши мечты – глупость, журавль в небе, дурацкая причуда, что нужно быть благодарным за уже достигнутый уровень признания и понизить творческую планку, так бесстыдно задранную нами в воображении. (Сами они прочно вгрызлись в землю и очень некомфортно чувствуют себя в компании способных рискнуть.) К счастью, мы также знаем и тех, кто не теряет время на размышления о шансах, возрасте или еще каких-то ограничениях, а делает свое дело. Нужно сделать сознательный выбор и слушать именно таких людей. И именно им доверять лечение творческих синяков и ссадин.

> Возможно, любовь к кому-то – единственная стартовая точка, чтобы от нее взять свою жизнь под контроль.
>
> *Элис Коллер*

Если мы всем сердцем болеем за свою работу, нужно к нему относиться серьезно. Облегчать страдания сердца, радовать его. Нельзя сказать ему: «Ничего, держись». Стоит запланировать небольшую церемонию, чтобы его приободрить, и тогда вы увидите, что оно снова включилось в творческий процесс, а состояние обескураженности прошло.

ЗАДАНИЕ. *Приободритесь*

Если есть задача приободриться и воспрянуть духом, мы должны в первую очередь отыскать свою основу. Она в том, что мы любим, и поэтому лишь оставаясь собой в том, что любили и любим, можно безошибочно найти то место, где можно добиться успеха.

Опытные жокеи преодолевают барьер, «перебрасывая через него свое сердце», после чего прыгает и лошадь. Они говорят как раз о смелости посвятить себя делу без остатка, полюбить его всем сердцем. Мы помним, что быть обескураженным буквально означает перестать чувствовать свое сердце. Забыть, насколько оно большое, насколько отважное. Доверяя сердцу, мы доверяем себе. Вот упражнение, которому нас блестяще научил Оскар Хаммерстайн в песне «Мои любимые вещи» – и которое может многому научить нас независимо от того, насколько трудной может казаться жизнь.

Возьмите ручку, проставьте числа от 1 до 50 и составьте список из 50 конкретных вещей, которые вы любите всем сердцем. Вот пример:

1. Снегири.
2. Черничный пирог.
3. Лимонный крем.
4. Картины Беатрис Поттер.
5. Прямые черные ресницы моей дочери Доминик.

> – Мне только два дня.
> Нет у меня
> Пока еще имени.
> – Как же тебя назову?
> – Радуюсь я, что живу.
> Радостью – так и зови меня!
>
> *Уильям Блейк*[25]

6. Пейзажи Западного нагорья.
7. Бахрома на пледе.
8. Домашний рисовый пудинг.
9. Рисунок лилии маслом.
10. Кисточки на кукурузном початке.
11. Мультфильмы Уильяма Гамильтона.
12. Составлять этот список.

Почти невозможно составить список того, что любишь всем сердцем, и не прийти к выводу, что живешь в богатом, вкусном, радостном мире, где – если, конечно, прислушаться к сердцу, – все просто не может не сложиться правильно.

Иногда мы сталкиваемся с проявлениями творческой поддержки, которую оцениваем и на которую полагаемся. Бывает, от чего-то отказываемся. Возьмите ручку. Поставьте числа от 1 до 10. Приведите 10 примеров творческой поддержки, которой вы воспользовались *или* от которой отказались. Напротив тех случаев, когда воспользовались поддержкой, запишите предпринятые действия. Напротив тех случаев, когда отказались от поддержки, запишите действия, которые *следовало бы* сделать.

Целостность

А если поэкспериментировать с идеей о том, что творчество – это духовный, а не интеллектуальный акт? Еще не так давно церкви строились в честь и во славу Господа. Искусство и художники должны были действовать на благо высших сил. И именно их постоянно благодарили за успех светские художники.

Брамс воскликнул как-то: «Идеи попадают ко мне прямо от Бога».

«Музыка этой оперы (“Мадам Баттерфляй”) была продиктована Богом; я всего лишь инструмент, с помощью которого ее можно перенести на бумагу и представить публике», – говорил Пуччини.

Если эти люди, мастерски владевшие своим искусством, полагались не столько на мастерство, сколько на мистику, может, это как-то поможет и нам? Что если творчество – это, как учили нас наши гениальные предшественники, *духовный опыт*, способ коснуться неземного и позволить ему коснуться нас? Что если считать способность творить чем-то вроде родимого пятна? А не украшением на пышной одежде такого серьезного дела, как зарабатывание денег. Если думать о творчестве как о центральном, достойном и важном для человечества занятии?

Там, где великая любовь, всегда чудеса.

Уилла Кэсер

Мы – создания Великого Творца и при этом сами запрограммированы творить. Это не проявление эго, а божественная воля. Творческое начало – наша неотъемлемая черта, вроде крови, и выражая его, мы выражаем всю человеческую сущность, которая гораздо шире материи. Если же мы оказываемся глухи к этому зову, если отворачиваемся от него, прислушиваясь к голосам отговаривающих нас, то идем наперекор не только предназначению, но и своей природе.

Отправляясь в путь по правильному творческому направлению, чувствуем удовлетворение каждый день этого путешествия. Возможно, мы двигаемся медленнее, чем хотелось бы, но главное, что в нужном направлении и знаем это. В конце дня можно составить список выполненных дел с комментарием: «Сегодня я сделал три важных звонка. Проверил

нужную информацию. Набросал заметки и написал несколько хороших абзацев».

И наоборот, не двигаясь в верном направлении, мы ощущаем беспокойство. Чувствуем, что все сильнее отклоняемся от цели. Что с нами что-то не так. Чувствуем застой или даже безвыходность ситуации. Иногда, если идешь не туда, и при этом события набирают темп, возникает тревожное ощущение, что жизнь выходит из-под контроля. Мы знаем, что что-то не работает и положение только ухудшается. Это момент, когда нужно нажать на тормоза. И вот раздается скрип тормозных колодок, мы резко останавливаемся и говорим себе: «Я мчался прямо на скалу, и перескочить ее не было шансов».

У большинства есть то, что я называю «мой бипер». Если что-то идет не совсем так, раздается писк. Если я не реагирую, писк раздается снова. Бипер будет пищать, пока я не обращу на него внимания – проверю источник неприятного чувства, которое пытаюсь игнорировать. Недавно мой бипер дал знать, что в последней написанной книге есть какой-то изъян. «Да нет, все в порядке», – пыталась я убедить себя. «Что там может быть не так? Я это написала. Все три редактора прочитали. О чем я?» Но бипер настаивал, и сколько бы я ни говорила ему «все в порядке», не помогало. Наконец я решилась и отозвала текст из печати в тот момент, когда станок уже готов был запуститься. Все было в порядке? Нет, конечно! Часть книги нуждалась в немедленной глубокой переделке. Я с радостью переписала неудачный фрагмент – пока не отпустило чувство, что я на волоске от катастрофы.

> Две вещи – и готова история. Сеть и воздух, проходящий сквозь нее.
>
> *Пабло Неруда*

Так что если есть ощущение цельности, скорее всего, все хорошо. Ощущение непорядка тоже обычно подсказывает, что что-то не так. Внимание к внутренним ощущениям всегда стоит времени и сил, которые на это требуются. Позволяя Богу быть Богом и проявляться через нас, испытываешь одновременно и безмятежность, и восторг. Появляется чувство целостности – от слова «целый», то есть не разделенный на фрагменты сомнениями и дискомфортом. Если вы ощущаете единство с Богом, собой и своими товарищами, знайте – это и есть целостность.

Если мои слова кажутся слишком «серьезными» или «возвышенными», то это потому, что именно такие вопросы

мы и обсуждаем. «Познай себя» – написали греки над входом в храм. Мы, художники, должны принять этот завет близко к сердцу, работая над выражением собственных императивов, а не просто заполняя форму, предложенную рынком. Ставить правила поведения выше оригинального самовыражения – означает поклоняться ложным богам. И рано или поздно художника постигнет участь ничуть не лучше, чем поклонившихся Золотому тельцу. Рынок и есть Золотой телец. Поклоняясь ему, мы убиваем душу, рискуя со временем сбить настройку на идущий сквозь нас поток. Коммерция может входить в список наших приоритетов, но не должна занимать в нем первое место.

От художников часто можно услышать что-то вроде: «Ну, бюджет у них минимальный, поэтому мне не заплатили столько, сколько я обычно получаю, зато над этим фильмом было очень интересно работать». Или: «Мне *нравится* помогать молодым композиторам достойно записать их музыку, поэтому я позвал нескольких друзей, и работа получилась просто отличной». Или: «Им для танцевальной школы нужно было несколько снимков, и я с удовольствием им помогла. А что, весело же снимать толпу маленьких балерин! Ну, и труппа там – первый класс».

> Если не можешь сказать правду о себе, никогда не скажешь ее о других.
>
> *Вирджиния Вульф*

О художниках судят не так, как о многих других. Нам платят за калибр работы, именно он играет роль в долгосрочной перспективе.

У нас, художников, есть «встроенный счетчик Гейгера», который пищит громче и четче по мере приближения к первоклассному золоту высшей пробы, то есть к работе на вершине нашей формы. Поскольку это устройство внутри, его не так-то просто одурачить престижностью или непрестижностью того или иного места. Оно определяет лишь качество. И приближаясь к подлинной вещи, распознает ее. Вот так просто оценивает художник. Хорошо ли это? Слава, деньги, престиж – ничто из этого не способно обмануть внутренний измеритель совершенства. Его работа основана на простом факте: художники уважают настоящее творчество – и себя, когда им занимаются.

Знаменитый скрипач Стефан Граппелли заметил как-то: «Великий импровизатор похож на священника, который говорит

только со своим Богом». В каком-то смысле все художники похожи на священников, поскольку прислушиваются к голосу вдохновения, стремятся к совершенству и сами способны контролировать себя, причем лучше любого босса или системы премирования. Идя наперекор творческим идеалам, мы противоречим сознанию художника, и становится очень некомфортно.

Позволив себе то, что называется «рисовать по цифрам», мы становимся скептиками и циниками. В каком-то смысле начинаем обманывать людей. Смотрим вниз на аудиторию и размышляем: «Если дать им то, что они привыкли потреблять, можно одурачить». Значит ли это, что мы должны постоянно и намеренно разрушать шаблон? Нет, если сделать первый акт в два раза длиннее обычного, он окажется слишком долгим, чтобы публика могла выдержать его, не почувствовав дискомфорта, – если вообще сможет высидеть. С другой стороны, первый акт, который искусственно прерывается антрактом, хуже того, который «сам» слышит, где можно прерваться, и «сам» находит длительность, идеально подходящую именно для него.

> Честно, я думаю, что если хочешь быть писателем, придется учиться благоговению.
>
> *Энн Ламотт*

Мы, художники, вынуждены постоянно балансировать. Мы одновременно и знаем, как «принято» делать, и ищем наилучший вариант в каждом конкретном случае. Если игнорировать вообще все обычаи, бунт окажется настолько же деструктивным и нарочитым, как и слепое соблюдение правил, да еще обернется циничным расчетом: ага, если все сделать правильно, получится не очень хорошо, потому что будет похоже на «как всегда».

Так и рождаются скептики. А еще такое отношение приводит к появлению ужасного гибрида – художника, бегущего по лезвию бритвы. Он приспособился к существованию в такой отравленной среде и при этом продвигает выгодный ему миф, что *его* приспособление нормально и «настоящий» художник выживет всегда. Ерунда. Такие люди, как правило, появляются на вечерних ток-шоу и рассказывают о своих подвигах и отчаянной храбрости на полях корпоративных битв, о «Звездных войнах» киностудий и суперагентах – то есть о чем угодно, только не о творчестве. Это искусственно раздутые деятели, усиленно продвигающие себя и усиленно продвигаемые СМИ, причем они способны подавлять истинных художников, не обладающих такой пробивной силой.

В тех культурах, где творчество вплетено в ткань повседневной жизни, тихие люди могут заниматься им без опаски. В США художники относятся к видам, находящимся в опасности. Грантов выделяется все меньше. Признательность публики получить все сложнее. Слишком много власти сосредоточено в руках слишком немногих, и критики заслонили собой зрителей, слушателей и читателей.

В итоге многие одаренные художники, напуганные происходящим и не уверенные в способности выжить в такой обстановке, совсем падают духом, позволяя темным тучам уныния накрыть их творческий ландшафт. А что остается? Они могут слишком долго оставаться в тени, поскольку лишены поддержки – тех самых друзей «до, во время и после», способных помочь дождаться момента выхода в центр сцены. Многие ситуации в публичном искусстве болезненно отражаются на художниках. Мы учимся с ними справляться, но это не очень-то легко. В современном обществе душа художника должна вырабатывать антитела, как это делает организм, столкнувшийся с опасной болезнью. Не всем удается. Многие отличные художники на этом пути терпят неудачу.

Если вы не рискуете всем, то рискуете еще б**о**льшим.

Эрика Йонг

За 25 лет преподавания и работы с художниками, оказавшимися в творческом кризисе, я поняла, что это не они лишены нужных качеств, а скорее характер общества в целом испытывает дефицит черт, позволяющих пестовать и поддерживать художников среди нас. Пока мы, художники, не начнем яростно защищать и продвигать себя, ощущение нехватки кислорода останется. Пока находящиеся под этим прессом художники не начнут больше творить, мы будем по-прежнему полагаться на оценки тех, кто критикует, а не тех, кто создает. Проблема не в качестве художников. Истинная проблема – в критическом климате. У нас нет подлинной восприимчивости к искусству.

Именно по этим причинам многие великолепные художники не получают соответствующего штампа одобрения критиков и сомневаются в калибре своего творчества. Чтобы им заниматься, нужна изрядная храбрость и – что бы там ни говорили про художника как Одинокого рейнджера, – поддержка.

Люди, считающие, что «любительское» творчество недостаточно качественное, просто не сталкивались

с настоящими неограненными алмазами. Они привыкли покупать произведения искусства, отмеченные известным брендом – скажем, Tiffany, – или одобренные неким авторитетом. Им не хватает смелости, услышав восхитительное, хотя и неопытное, сопрано, встать с места, пересечь церковь и выделить его обладателю средства на обучение. Они никогда не проходили школьным коридором или тихим переулком и не замирали в изумлении перед детским рисунком, от виртуозности которого перехватывает дыхание, и не пытались найти неизвестного художника, чтобы помочь ему в развитии. Нужно быть смелым и щедрым, чтобы заниматься творчеством, и таким же смелым и щедрым, чтобы поддерживать художников. Знаменитый пианист из маленького городка на Среднем Западе никогда не забудет щедрости одной пожилой пары, оплатившей год его жизни в Нью-Йорке, когда он только искал свой путь в музыке. У этих людей хватило мудрости разглядеть творческое начало в юном художнике и помочь ему развиться в нужном направлении. В нашей культуре такая зоркость и заинтересованность скорее исключение.

Наша культура умаляет важность и искусства, и художников. Искусство приобрело мирской характер, свелось до уровня украшения, хотя когда-то было в центре цивилизованной жизни. К художникам относятся как к маргиналам, возможно, одаренным, но все же ремесленникам.

Вообще-то художники повсюду, и если мы их не видим, то потому, что в обществе принято прятать свою артистическую душу в безопасную цитадель цинизма. Мы подписываемся под оценкой критиков, которые, конечно, роскошны и «критичны», но в творческом смысле импотенты. Проблема не в качестве, проблема в достаточной заботе. Я говорю ученикам, что творческое начало есть у всех, и чтобы выразить себя, его нужно задействовать. И в ответ иногда слышу насмешливое фырканье скептиков: «А вам не кажется, что это вызовет мощный выброс плохого искусства?»

> Настоящее искусство – это форма молитвы. Это способ сказать неизъяснимое.
>
> *Фредерик Буш*

Посмотрим правде в глаза: в мире уже достаточно произведений искусства, не поражающих гениальностью. На самом деле те, кто воздерживается от навязчивого продвижения своих результатов творчества, похоже, создают более значительные работы.

Меня, художника и преподавателя, гораздо чаще поражает высокое качество работ какого-нибудь моего ученика, выходящего из кризиса, чем смущает низкое. Очень часто именно силой эго, а не таланта, определяется, насколько агрессивно готов продвигать себя художник. Искусство превратилось в настолько ярко освещенное софитами, драматизированное публичное действо, что многие люди, даже обладающие огромным талантом, принимают вполне разумное решение – оставаться в тени.

Нынешний культурный климат характерен слишком высоким содержанием кислоты в почве нашего творческого сада. Яркий свет софитов губит и корневую систему, и механизм поддержки творчества и художников, без которых им не выжить. А критики напоминают чрезмерно агрессивных садовников, деловито выпалывающих здоровые растения и сыплющих горы удобрений, но совершенно не способных заботиться о нежных молодых побегах, обещающих со временем расцвести пышным цветом.

Нужно сознательно строить питомники для творчества. Находить людей и создавать такие места, где они могли бы спокойно творить. Вообще к проблеме творчества следует отнестись творчески.

Мы, художники, должны стараться не говорить, а делать. Должны идти на риск и расти. Когда находишь по часу в день для работы над пьесой, в долгосрочной перспективе продвинешься дальше, чем обещая себе написать ее сразу по завершении ремонта в квартире. А еще бывает, берешь еще один проект как фрилансер, на доведение до ума которого потратишь уйму времени, и все только для того, чтобы купить «правильный» компьютерный стол и за ним уже писать «по-настоящему». Мечты становятся реальностью, когда мы начинаем относиться к ним так, как если бы они уже стали реальностью. Когда перестаем их откладывать и избегать, тогда можем с полным основанием сказать: «Сегодня я работал над своей мечтой».

> У воображения есть такие ресурсы и такие идеи, о которых мы и не подозреваем.
>
> *Синтия Озик*

Творчество – это не что-то расплывчатое, что мы только собираемся делать. Это нечто вполне реальное, что мы на самом деле *делаем.* Это отказ продавать себя дешево, отказ променять своего художника на бессмысленные разговоры или бессмысленные доходы. Возможно, нам приходится работать на основной работе, которая организует и обеспечивает

материально, но опасно лгать себе, что зарплата маркетолога способна принести такое же удовлетворение, как пьеса, которую с первого класса мечтаем написать.

Часто из страха перед попыткой сделать то, что действительно хочется, мы говорим: «Я это делать не могу». Правда же в том, что мы можем, просто пробовать боимся: если не попробуешь, никогда не узнаешь, удастся или нет осуществить заветное желание. Говоря: «У меня это вряд ли получится», – мы демонстрируем ложную независимость, уклоняемся от помощи свыше. Фактически продвигаем идею Бога как противника, идущего наперекор нашим мечтам. Мы верим в недоброго Бога, пусть и неосознанно, а не в Великого Творца – партнера, соавтора реализации наших стремлений. Считаем его препятствием, строгим родителем, который не позволяет осуществить нашу мечту. Но чаще всего сами ничего для этого не делаем.

Именно поэтому важно укреплять свою целостность и честно признаваться, чего мы хотим. Поверить и сделать шаг – ну, или шажочек, – который чуть-чуть приблизит нас к реализации мечты. Эта честность обеспечит поддержку нашего истинного, а не ложного «я», в компании с которым уже не очень комфортно.

Можете попытаться схватиться за соломинку: «Но каковы шансы?» Шансы – любимое облачение ложных богов. Шансы – это отрицание чуда. Шансы – это вера в безверие, вера в безнадежность, вера в топтание на месте, вера в отсутствие сил, которые помогут их преодолеть.

Удивление – это то, из чего рождается творчество.

Рэй Брэдбери

Поворачиваясь лицом к истинным мечтам, мы поворачиваемся лицом к себе. Поворачиваясь лицом к себе, мы поворачиваемся лицом к высшим силам, создавшим нас. Мы обращаемся не к ложным богам, а к подлинному сердцу Вселенной, к Великому Творцу, во власти которого реализовать любую мечту.

ЗАДАНИЕ. *Похлопайте себя по плечу*

Вы сделали уже очень много ценного. Поэтому неплохо всегда иметь под рукой список из 25 вещей, которыми вы гордитесь. Составляя его, отмечая черным по белому то, что по-настоящему удалось, вы сможете лучше оценить свой характер. Важно включить в него только то, что действительно вызывает гордость, а не *должно* ее вызывать. И как минимум один пункт пусть заставит вас улыбнуться – скажем, посвященный эпизоду, в котором вы не уступили задире или смогли мгновенно найти достойный ответ на чей-то выпад.

Возьмите ручку и перечислите 25 конкретных вещей, которыми гордитесь.

Не удивляйтесь, если позитив этого упражнения вызовет новый позитив. Итак:

1. Я горжусь, что научила Доминик ездить верхом.
2. Я горжусь, что, когда она только начала ходить, взяла ее на воскресные бега пони.
3. Я горжусь, что позволила ей ездить со мной, чтобы она научилась удерживать равновесие.

> Стиль начинается тогда, когда вы ищете и находите свои сильные стороны, а потом все ставите на них.
>
> *Сара Бан Бретнач*

4. Я горжусь, что записала ее на курсы и наблюдала за занятиями.
5. Я горжусь, что возразила Каролине на религиозной встрече.
6. Я горжусь своим ответом монахине, что учение «Христианская наука» не хуже католицизма.
7. Я горжусь, что привезла матери целую тележку с фиалками для ее сада.
8. Я горжусь, что попыталась спасти томатного червя, засунув его обратно.
9. Я горжусь, что из всех щенков в садке выбрала Тайгер Лили.
10. Я горжусь, что по-прежнему пишу утренние страницы, хотя и не преподаю больше.

С этого списка начинается создание плацдарма целостности.

Вернуться в седло

Всем хочется что-то собой представлять. И когда нас в этом поддерживают, мы чувствуем душевный подъем. Чувствуем себя частью сообщества, чувствуем общую цель и настроение – творческий эквивалент сбора меда у пчел или строительства амбара всей деревней. Благодаря общей энергии группы чувствуешь себя сильнее, веселее, лучше. Когда множество рук придерживают лестницу, по которой ты карабкаешься вверх, риск упасть меньше. Ощущая такую поддержку, гораздо легче сделать что-то – и начать что-то собой представлять. Вот почему так важны музыкальные фестивали – джазовый в Танглвуде, музыки, кино и искусства в Остине, классической музыки в Мальборо. Да, нам нужна поддержка. Но такая роскошь доступна не всем.

Иногда мы не находим поддержки. Наоборот, вместо помощи ставят палки в колеса.

И мы получаем тяжелую творческую травму. Может, кости и целы, но уверенность в себе исчезла. Актриса эмоционально выпотрошена режиссером, рядом с которым Ганнибал Лектор сам покажется ягненком. Пианист получил разгромную рецензию критика, считающего, что «бит» – музыкальный термин, который означает «клубиться».

Подобные творческие катаклизмы не редкость. К этой опасности нужно быть готовым. Художники – животные пугливые. И если лошадь нашего таланта шарахнется в сторону, мы можем вылететь из седла. «Больше никогда даже пытаться не буду», – стонем мы, имея в виду роман, или выворачивающий пальцы и царапающий душу концерт, или камеру пыток – сцену. И чем дольше не пытаемся, тем больше шансов убедить себя, что можно и правда *никогда* больше не попытаться. Потому что «один раз это меня ранило, и…»

> Снова пробуй. Снова проигрывай. Проигрывай лучше.
>
> *Сэмюэль Беккет*

Творческая рана лечится одним и только одним лекарством: нужно что-то сделать. Если мы не сделаем хотя бы какую-то мелочь, наше израненное, но активное воображение будет продолжать муссировать то, что с нами произошло. Легче может быть уже оттого, что правильно себя назовешь. Если никто больше не зовет тебя «художником», придется сказать это себе

самому, и единственный способ сделать это убедительно – посредством творчества. Бандаж должен соответствовать размеру раны. Если провалился мюзикл – пишите музыку. Если «порвали» на куски картину – напишите что-нибудь или хотя бы покрасьте табуретку. Если подрезали крылья стихотворению, выйдите к открытому микрофону и прочтите поэму. Известный кинорежиссер, которого я хорошо знаю, прекрасно понимал, что из-за критического приема его очередного фильма могут снизиться шансы на получение нового крупного проекта, и бессонными ночами твердил: «Если не смогу снимать на 35 миллиметров, буду снимать на 16, не смогу на 16 – буду снимать на Super 8. Если не смогу на Super 8, смогу рисовать, эскизы делать…» Иными словами, он знал, что лекарство от творческих бед, даже катастроф, описывается фразой «я могу – и буду – творить».

Нам хочется что-то собой представлять, и иногда этого приходится добиваться без ощутимой поддержки. Из-за межличностных отношений мы порой бываем разбитыми и опустошенными. Кажется, что люди сознательно нас обижают, а иногда так и бывает. Еще сильнее выбивает из седла то, что мы сами себя обижаем – считаем, что «недостаточно умны». Так тоже иногда бывает. У нас, художников, случаются вычеркнутые из жизни дни и годы. Это – часть правил игры. Вероятно, *необходимая* их часть.

> Путь к истинному «я» лежит через безрассудство и свободу.
>
> *Бренда Уэланд*

В молодости у меня было ощущение, что все, к чему я прикасаюсь, превращается в золото. Во-первых, в свои 20 с чем-то лет я была известной журналисткой – работала в The Washington Post, писала в Time. Во-вторых, по великой любви вышла замуж за Мартина Скорсезе и помогала ему в работе над сценариями. Я стала популярным колумнистом и получала хвалебные рецензии на свои сценарии, продала три из них студии Paramount и написала сценарий успешного телефильма с Доном Джонсоном в роли Элвиса. Фантастическое было время!

Потом мне исполнилось 30. У меня случился ужасный развод. Потом я сняла фильм, но его саундтрек украли. Я дублировала фильм, он вышел в прокат в Европе и получил хорошие отзывы, но американского релиза не было, как и отдачи от трехлетней работы. Я писала романы, но не печатала. Я писала пьесы, которые получали награды, но не ставились в театрах.

Мне стукнуло 40. Опубликован «Путь художника». За следующие 10 лет вышли еще с десяток книг. Написанные когда-то романы тоже наконец увидели свет. Пьесы начали ставиться в театрах. Познав ранее боль неудачи и неизвестности, я столкнулась с опасностями успеха. Лучшее слово, которым можно описать это время, – «строгость».

Все это время я стабильно, ежедневно продолжала писать. Продолжала работать с инструментами творческого возрождения и даже выживания и сама, и с другими. По опыту знала, что творческая карьера требует наличия веры. Короче говоря, и вроде бы «потерянное» время, когда я была в немилости, и американские горки успеха – все оказалось не зря. Все – подчеркиваю, все – стало топливом для творчества.

Для моего роста как преподавателя и художника характерны периоды нестабильности результата и снижения уверенности в себе. Мы пишем «плохо» потому, что больше не пишем так, как раньше, и не пишем так, как будем писать потом. В нашей культуре не очень хорошо понимают специфику творческого процесса, нередко разворачивающегося на глазах аудитории. У особенно публичных художников вроде кинорежиссеров и писателей практически не остается пространства для маневра во время периодов творческого спада. Концертные исполнители говорят о той же дилемме: их стиль меняется непредсказуемо и скачкообразно, двигаясь не прямо от прекрасного к прекрасному, а от прекрасного через что-то иное к более прекрасному. И мало кто из критиков ценит эту стадию «чего-то иного».

> Вы целитесь в то, что хотите, и если не попадаете, то не получаете этого; но если не целитесь, не получаете вообще ничего.
>
> *Франсин Проуз*

Творчество складывается из таланта и характера. Страдания укрепляют и наш характер, и наше творчество. И рождают сочувствие к страданиям других. Чувства и творчество становятся глубже. Страдания многому учат, и, как часто бывает при обучении, от них трудно оправиться без посторонней помощи. Эта помощь – как от людей, так и свыше – приходит в виде совпадений, своевременного звонка, внезапного порыва свернуть с проторенной дороги, и представляет собой руководство и поддержку: на них мы *можем* положиться, но действовать на их основе просто *обязаны*. Потому что не столько обретаем спасение, сколько устанавливаем связь.

Я познакомилась с заслуженным кинорежиссером Джоном Ньюлэндом, когда мы оба были жителями небольшого городка в горах. Официально Джон завершил долгую яркую карьеру и вышел на пенсию – которая длилась примерно четыре минуты, после чего он начал ставить школьные спектакли, возглавил муниципальный театр, стал вести семинары актерского мастерства в колледже – то есть заниматься всем, в чем могли пригодиться его навыки и опыт, пусть и не в полную силу. Я же находилась в состоянии, которое лучше всего описывается эпитетом «потрепанное». Получив несколько творческих тычков (особенно огорчала ситуация с музыкой), не торопилась вернуться в седло. В конце концов, неприятности достаточно больно ранят: может, я уже немного стара для них?

Тогда-то, испытывая, мягко говоря, жалость по отношению к себе, я и встретилась с Ньюлэндом. Пришла на вечер монологов в исполнении школьников, который он ставил, потому что моя дочь принимала в нем участие. Сидела на расшатанном кресле в крошечном зале и наблюдала, как ученик за учеником выходят на сцену и их выступления складываются в жесткую и острую картину, слишком дерзкую для нашего маленького городка, да и вообще слишком дерзкую. А я-то всегда считала муниципальные театры ручными созданиями…

> Искусство – основной доступный нам способ преломить хлеб с умершими.
>
> *Уистен Оден*

Кто, черт побери, это сделал? Я была поражена. Таинственный постановщик проделал великолепную работу. В конце вечера мне показали высокого красивого мужчину с лицом, похожим на опустевший собор, и снежной шапкой волос, венчавшей его альпийскую высоту.

«Джон Ньюлэнд, – представился он, пожимая мою руку. – У вас талантливая дочь. Я слышал, вы и сами талантливы, так что давайте пообедаем и поболтаем».

Мы встретились с Ньюлэндом за обедом, и я обнаружила, что главным блюдом в меню был его оптимизм. Я беспокоюсь о возрасте? «Вы еще ребенок. Я на 40 лет старше и все еще работаю». Унываю? «Дайте мне почитать ваше либретто. Ручаюсь, мюзикл отличный. Мы его поставим». Переживаю по поводу карьеры? «У вас есть еще 40 лет, так что встряхнитесь, и давайте что-нибудь сделаем».

И мы сделали. В день премьерного показа моего мюзикла «Авалон» в нашем маленьком зале за 5000 километров от Нью-

Йорка оказалась женщина, которой суждено было стать моим соавтором. Оказалось, что она «случайно» играла в том же зале камерную музыку. Она была классическим музыкантом, альтисткой, и на нашу с Ньюлэндом премьеру «Авалона» пришла в компании нескольких коллег.

Какой талантливый композитор, думала она, а я в это время в полном смятении притулилась на боковом ряду, гадая, смогу ли пережить первое исполнение своей музыки на публике. В тот вечер мы познакомились, а потом я «случайно» оказалась ее соседкой, переехав в Нью-Йорк четыре месяца спустя. Еще через несколько месяцев началось наше успешное сотрудничество – причем, как мне кажется, не потому, что я как-то особенно умно спланировала свою карьеру, а потому, что была готова вернуться в седло и знала об этом, когда вначале Джон Ньюлэнд, а потом и она спасли меня. После многих лет преподавания могу сказать, что такая своевременная помощь – в порядке вещей. Когда художник посылает небесам отчаянную молитву, Великий Творец обычно внемлет.

Если художник чувствует одиночество в толпе, должен обратиться за помощью к Великому Творцу. Следует капитулировать перед ощущением изоляции и отчаяния и открыться высшим силам, чья поддержка нам часто кажется неожиданным приливом бодрости и энтузиазма. Позвольте быть откровенной: проблемы бывают у всех художников независимо от их успешности, у кого-то публичные, у кого-то нет. Так или иначе, их тоже порой выбивает из седла – или неприятные коллеги, или плохие рецензии.

Еще один духовный закон заключается в том, что никакие потери не бывают напрасными. Поэтому горькая обида, нанесенная коллегой, который сказал «спасибо», а потом решил «столкнуть нас с лестницы» (например, не упомянул на пресс-конференции наш вклад или присвоил наши идеи на собрании труппы), в каком-то смысле благо для нас. Да, эти падения болезненные – в такие моменты чувствуешь себя преданным, лишенным иллюзий. Но чаще всего удается приземлиться в заботливо подстеленную кем-то соломку. Кто-то мистическим образом смягчает удар. Творческие ангелы-хранители? Иногда мы чувствуем их как бы изнутри, как вспышку вдохновения, в минуты, когда спрашиваем «что дальше?», а не «почему я?».

Поскольку креативное начало относится к области духовного, обиды, оказывающие негативное влияние на творчество, – настоящие духовные раны. Знаю по опыту: на отчаянную мольбу художника Великий Творец отвечает всегда. Даже если мы оплакиваем судьбу и опускаем руки: «Я больше не могу», –

мы в состоянии идти дальше и идем, получив духовную поддержку. Вначале возвращается способность ясно мыслить, потом – действовать. Творчество – это духовная практика, и как все духовные практики, оно содержит инструменты для возрождения.

Нам нужны коллеги, обладающие и талантом, и характером. Чтобы их отыскать, мы сами должны проявлять свой талант и характер как можно ярче. Очень часто те, кто впоследствии предает нас и наши ценности, сразу вызывают смутное чувство беспокойства, от которого мы отмахиваемся как от паранойи. Возможно, в будущем нам будет даровано считать свои предчувствия духовными телеграммами, а не неврозом.

> У меня такое чувство, будто все эти глубоко похороненные во мне жизни рвутся наружу, чтобы выразить себя.
>
> *Мардж Пирси*

Бывает, причем довольно часто, что ангелы-хранители творчества проявляются и в физическом обличье. (В театральном мире действительно используют термин «ангел».) Когда наш злодей скрывается с места преступления, на сцену выходят герои и их помощники, чтобы попытаться начать все сначала. «Что если попробовать вот это?» – предлагают они. И мы внезапно видим новый маршрут – или как минимум следующий правильный шаг, и остается принять решение и двинуться в этом направлении.

Если художника предали, он должен понять, каким образом мог этому способствовать. Да, порой встречаются негодяи – такова неоспоримая и болезненная реальность. Но часто гораздо болезненнее осознавать собственную сопричастность предательству: обычно волна разворачивается против нас в тот момент, когда мы перестаем себе доверять. Это не снимает вину с других и не перекладывает ее на нас. И не говорит о том, что люди должны были вести себя так низко, – это говорит лишь о том, что нам следует вести себя по-другому. По крайней мере это мы способны изменить.

Но нельзя изменить что-то, лишь укоряя себя за глупость. Или пытаясь взять на себя чужую вину. Или заявляя, что мы «сами их к этому подтолкнули». Изменить что-то можно, лишь бережно относясь к себе, внимательно к себе прислушиваясь. Лишь признаваясь сочувствующим людям и силам, как сильно вы ранены и как отчаянно нуждаетесь в помощи, чтобы излечиться от этих ран. Позвоните своей тете Бернис и расскажите, что вас смертельно обидел критик. Напишите письмо Оскару

Хаммерстайну II, который после успеха Snowboat десять лет терпел провал за провалом. Расскажите ему, что у вас началась черная полоса, и спросите, что он думает по этому поводу. Позвоните бывшей учительнице, которая считает, что вы чрезвычайно успешны, независимо от того, как чувствуете себя в конкретный момент. Позвоните себе самому, той части себя, достаточно сильной, чтобы продолжить начатое. Именно так приходит помощь: она возникает где-то внутри нас и меняет жизнь так же легко, как легко ветер надувает штору. Помощь приходит всегда.

Нужно только убедить себя внимательно вглядываться и вслушиваться, чтобы не пропустить эту помощь и принять ее, даже в совершенно неожиданной для нас форме. А потом начать действовать.

> Думайте о себе как о мощном сгустке энергии, наполненном божественным светом, с которым постоянно говорят Бог и его посланники.
>
> *Бренда Уэланд*

Мы, художники, постоянно взаимодействуем с Великим Творцом. Невозможно высокие ставки или представляющееся абсолютно неудачным распределение ролей после нашей просьбы о помощи свыше вдруг оказываются необходимыми для решения поставленной задачи, важными для нашего роста и совершенствования творческого процесса. Художникам важно помнить, что в любом переломе есть и хорошая сторона: в месте того самого перелома кости становятся крепче. Творчество исцеляет художников.

Великий Творец *обязательно* поможет, если мы сами себе помогаем. Как отыскать источник этой творческой помощи? Творец раскрывается в процессе творчества.

Мы, художники, не контролируем творческий процесс целиком, но все же у нас гораздо больше власти, чем мы готовы признать. Мы уклоняемся от осознания, сколь многое способны контролировать, потому что гораздо комфортнее оставаться в привычной гавани сожалений о неудачной карьере, чем вновь подвергнуться опасности плавания в открытом море, представив свою работу миру.

Большинство художников при мысли о возможности вернуться к работе чувствуют и ведут себя словно пострадавшие от неразделенной любви. Мы не хотим снова оказаться в уязвимом положении, как не хотят этого закоренелые холостяки или старые девы с разбитым сердцем. Мы знаем, как это было.

И боимся, что это повторится, поэтому не пытаемся пригласить свои творческие мечты даже на чашку кофе, чтобы посмотреть – вдруг в этот раз все будет по-другому.

Получив отказ из-за агента-неумехи, говорим: «Ой, да они все такие». Но так ли это? Обиженные циничным владельцем галереи или жестоким драматургом, приходим к выводу: «Я никогда не попаду в галерею» или «Мою работу нигде не примут». И слишком часто действительно не пытаемся – из страха еще сильнее ранить свои и так разбитые творческие сердца. Но в глубине души очень хорошо знаем, что мечты о творчестве не умерли, так же как мечты о любви, и нас пугает тихий шепот пьес, романов и картин, запертых в творческой кладовке и вынужденных жить среди призраков разбитых надежд.

У художников яркое воображение, в котором возникают кошмарные образы – как нам отказывают, как плохо принимают наши работы, как игнорируют их. Из страха перед этим мы позволяем разочарованию подталкивать нас к необоснованным обобщениям: не один недоброжелатель, а «все»; не одна отрицательная рецензия, а «всегда»; не один отказ – а «они никогда». В качестве инструмента защиты мы выбираем цинизм.

> «Лечение, – бывало, говаривал папа, – это не наука, а интуитивное умение склонить на свою сторону Природу».
>
> *Уистен Оден*

Мы начинаем говорить, что «они» никогда не оценят наших работ. Мы чувствуем себя одинокими и брошенными, и так и есть, но не потому, что «они» бросили нас, а потому, что мы сами бросили. Отвернулись не только от себя, но и от Бога. Мы говорим «к чему?» вместо «что дальше?». Не желая поверить, рискнуть и снова двинуться вперед, хороним мечты и надежды под покровом того, что называем «понимание реалий рынка». Мы говорим: «Ой, они все такие», – не желая подвергать себя опасности и выяснять, так ли это.

Художники, словно одаренные лошади, получившие травму в прыжке через барьер, уклоняются от новых попыток его взять. И все же одаренная лошадь может и должна реабилитироваться. Мы, художники, одновременно и лошади, и наездники. Упав на землю, не имеем права позволить себе упасть духом. Это часть правил игры.

Возвращайтесь в седло.

ЗАДАНИЕ. *Ой! Давай исправлю!*

Творческие раны, как правило, незаметны для глаз. «Это не должно меня так сильно беспокоить», – говорим мы. Или: «Просто кажется, что после этого я потерял интерес». Мы отрицаем, насколько разрушительный эффект может иметь творческая неудача. Свалившись с лошади, не возвращаемся в седло, а говорим себе, что потеряли интерес к верховой езде.

На месте невылеченных творческих ран возникают рубцы. Внешне вроде все в порядке, но внутри продолжает болеть. «Я просто потерял интерес», – говорим мы, хотя *еще как* интересуемся – *просто* раны болят.

Это упражнение – на сострадание и прощение. Мы заслуживаем сострадания за боль от творческих ран. Мы заслуживаем прощения за то, что позволили себя остановить или приглушить, и за то, что обычно жестоко судим себя.

> Рациональность выжимает в основном самое богатое, сочное и увлекательное содержимое.
>
> *Энн Ламотт*

Возьмите ручку и проставьте числа от 1 до 10. Перечислите 10 случаев, когда вы получили творческую рану или перенесли разочарование и не позволили себе пережить их и справиться с ними. Пожалуйста, будьте деликатны с собой. Это очень болезненный процесс.

Составив список, подумайте, какие очень аккуратные и очень небольшие шаги могли бы предпринять, чтобы вернуть своего внутреннего художника туда, где были нанесены эти раны. Но шаги эти должны быть по-настоящему очень аккуратные и очень маленькие. Скажем, вы написали роман и получили от агентов несколько положительных и отрицательных отзывов. Первым шагом могло бы стать желание перечитать положительные отзывы и первые 25 страниц рукописи. Двигайтесь медленно и осторожно. Если вы ставили пьесу и столкнулись с жесткой критикой, то начали совсем избегать театра. Попробуйте найти и подержать в руках театральные билеты. Иными словами, вначале нужно выманить художника поиграть, а потом мягко вернуть его к работе.

Проверка

1. Сколько раз на этой неделе вы писали утренние страницы? Если какой-то день пропустили, то почему? Что испытывали, когда писали их? Большую ясность? Более широкий диапазон эмоций? Большую отстраненность, целеустремленность, спокойствие? Удивило ли вас что-нибудь? Есть ли какие-то повторяющиеся проблемы, над которыми вы размышляли?

> Всегда будьте первоклассной версией самих себя, а не второсортной версией кого-то другого.
>
> *Джуди Гарленд*

2. Было ли у вас на этой неделе творческое свидание? Почувствовали себя лучше после него? Что делали и что при этом ощущали? Помните, что творческие свидания могут быть трудны, возможно, придется заставлять себя отправляться на них.

3. Были на еженедельной прогулке? Как ощущения? Какие эмоции вы испытали, какие идеи пришли в голову? Получилось ли погулять больше одного раза? Как прогулка отразилась на степени вашего оптимизма и чувстве перспективы?

4. Столкнулись ли вы на этой неделе с какими-то иными проблемами, важными с точки зрения процесса самораскрытия? Опишите их.

НЕДЕЛЯ 12
Раскрываем чувство гордости

Главное условие успешной творческой жизни – готовность действовать, при этом меняя к лучшему себя и окружающий мир. Творчество – свидетельство веры. Источник его энергии и силы – в постоянном контакте с Великим Творцом, а это значит, что он неисчерпаем. На этой неделе мы обсудим, как преодолевать трудности в творчестве. В основе способности справляться с ними лежит умение верить. Цель материалов и заданий этой главы – познакомить художников с инструментами, необходимыми для успешной и стабильной творческой жизни.

«Стеклянная гора»

Сегодня, наблюдая в окно, как в Риверсайд-парке под маленькими ручками рождаются милые снеговики, совсем как на открытках Курьера и Айвса, я пыталась удержаться на «скользком склоне» и не скатиться в депрессию. Мое настроение похоже на сказочную стеклянную гору: я съезжаю вниз всякий раз, когда пытаюсь вскарабкаться наверх. «Все дело в праздниках», – говорит по телефону подруга, убеждая, что ее депрессия, это давящее чувство ополчившихся против нее шансов, схожа с моей.

Я так не думаю.

Моя депрессия вполне объяснима, учитывая, на каком я сейчас этапе.

Я работаю над новым проектом, на этот раз – мюзиклом. Представьте, что на полу куча элементов пазла и только-только начинающаяся складываться картинка: уже готовы углы, но посередине огромная дыра, которой идеально соответствует моя внутренняя тревога: смогу ли я заполнить эту пустоту? Попытка реализовать творческий проект – книгу, пьесу, цикл песен – сродни попытке выловить крупную рыбу: как в книге Хемингуэя «Старик и море», мир съеживается до этой рыбы и меня, и я пугаюсь, что она может сорваться. Мы, художники, часто пытаемся выловить крупную рыбу, несмотря на крайне малые шансы. Усугубляет положение то, что эта рыба часто незаметна для других людей, которые видят в нас папу, маму, преподавателя, свою девушку или молодого человека, а не «рыбака», героически пытающегося добыть что-то большое в архетипическом творческом море.

Есть лишь одно путешествие. Внутрь себя.

Райнер Рильке

Мы не хотим отличаться от обычных людей. Не хотим отключать телефон или прятаться в темных углах библиотек, чтобы писать, писать, писать. И тем не менее для живописи, писательства и сочинения музыки требуется много тихого времени и отсутствие внешних раздражителей. Как найти это состояние и не показаться надменным и холодным? Художники по-разному решают эту проблему. Я, например, телефон отключаю, но автоответчик сообщает звонящему, что я работаю и когда смогу перезвонить. Романист Джон Николс пишет

с полуночи до рассвета – эксцентричное решение, но позволяющее не обрывать людей на полуслове фразой «Я пишу!», когда звонят днем.

Мы сами сопротивляемся идее считать нашу работу чем-то серьезным и поэтому не можем убедить в этом других. Мы не говорим, что иногда отчаянно нуждаемся в тишине и одиночестве. Вклиниваем работу в промежутки между другими делами и выгадываем, кстати, довольно много времени. Это позволяет нормально жить и обогащает наше искусство. Но речь не о том, чтобы ускользнуть с семейного ложа и писать книгу в гостиной или рисовать с двух до четырех ночи. Или о том, чтобы сбежать из дома и работать над своим детективным романом в каком-нибудь дешевом грязноватом мотеле в выходные, украденные у семьи и юридической практики.

Пианист, готовящийся к концертному туру, может продолжать преподавать – и преподавать хорошо. Но он все же готовится к туру, голыми руками ловя мощные музыкальные волны, даже если при этом занимается со студентами в консерватории. Писатель, прислушивающийся к истории, которую нашептывает его книга, может пытаться одновременно слушать и своих детей, но книга не умолкает, и ему приходится держать ухо востро. Драматург, работающая над постановкой новой пьесы на сцене, озабочена тем, чтобы ее творческое дитя встало на ноги, и поэтому спит чутко, как всякая молодая мать, а «настоящие» дети обиженно жалуются друзьям: «Мама пишет».

Но иногда мамам и папам – независимо от того, насколько мы любим своих детей, – нужно писать. Внутри художника вне его воли поднимается волна вдохновения, напряжение и стремление высказаться нарастают, а сделать это можно, лишь занявшись творчеством: больше ничто не удовлетворит творческий зуд. Это нормально, даже если со стороны так не кажется.

> Ваши руки принадлежат вам. Не знаю почему, но должно быть так.
>
> *Ребекка Уэст*

– Что случилось, мама? – спрашивают дети, замечая ее отстраненность и невнимательность. Трудно контролировать себя, когда полностью поглощен уточнением сюжетной линии.

– Ничего. Маме нужно писать.

– Что случилось, дорогая? – спрашивает ваш любимый человек.

– Ничего, просто мне нужно рисовать.

В тот год, когда я много преподавала в Северо-Западном университете и Чикагской школе киноискусства, вела частные занятия по курсу «Путь художника» и несколько групп по курсу «Право писать», мне правда очень нужно было писать самой. Преподавание отнимало массу времени и энергии, а остальное забирала семья. Я устроила себе короткий побег в Таос и во время ожидания выхода на посадку услышала мужской голос, заговоривший в голове. Схватив ручку и блокнот, начала записывать. Я так долго ничего не писала, что слова скопились во мне и теперь хлынули бурным потоком, властно и безапелляционно: я просто не могла не записывать их. Я писала в самолете, пока летела из Чикаго в Альбукерке. Писала в автобусе по дороге из Альбукерке в Таос. Поселилась в мотель и продолжала писать, и потом каждое утро начинала писать и писала до обеда, уединившись за столиком на летней веранде кафе «Дори», столь любимого писателями. И каждый вечер раздавался телефонный звонок из дома, и мне задавали один и тот же горестный вопрос: «Когда ты вернешься?»

> Свобода означает возможность выбора своего бремени.
>
> *Хефциба Менухин*

«Не сейчас, – отвечала я. – Мне нужно закончить». Я провела в Таосе почти месяц, и черновик романа был почти готов. Неохотно вернувшись домой, начала сбегать в ближайшее кафе и там, сидя за дальним столиком, дописала его. Прошло несколько месяцев, прежде чем я вернулась в семью на ту роль, которой от меня с нетерпением ждали: матери и жены. Просто я накопила настолько большие долги перед внутренним писателем, что на какое-то время не могла не поставить его на первое место. Этот опыт научил меня с чуть бо́льшим вниманием относиться к нему. Близким легче подстроиться под вашу потребность писать каждый день, чем смириться с вашим отсутствием в течение нескольких месяцев. Им проще притихнуть на время, пока вы не завершите книгу и не закончится эта мучительная стадия «стеклянной горы», чем прожить в тысячах километров от вас. Стадия «стеклянной горы», когда все не так просто, потому что работы очень много, бывает у каждого проекта. Близким и друзьям лучше научиться определять ее и мириться с ней. И они смогут, если мы объясним все и дадим им шанс.

Мы так сильно стараемся быть «нормальными», потому что слишком много слышали о безумстве художников. Мы слышали слишком много историй о Шерли Джексон, и Энн Секстон,

и Сильвии Плат, и Зельде Фицджеральд. Нежелание быть *такими*, как они, превратило нас в опытных лгунов – знаете, когда ложь во спасение. Женщины это умеют. Я опытный художник и отношусь к своей работе как к тайной беременности. Я *всегда* осознаю свое внутреннее состояние и необходимость его защищать. Прошу прощения, если эта метафора покажется вам сексистской. Мужчины-художники, которых я знала и с которыми жила, часто относились к своим творческим проектам как к военным кампаниям, со всей присущей им секретностью, стратегией и защитой информации – наверное, это еще одна сексистская мысль.

Поскольку нас обучили быть мамами и папами, преподавателями и банкирами, юристами и судьями и вообще ответственными людьми и поскольку запугали ужасными историями о художниках – безответственных монстрах, трудно ответственно относиться только к одному – своему творческому началу. Трудно защитить его, когда отчаянно пытаешься удержать равновесие и не выпустить из рук крупный проект, наконец-то готовый (или не готовый) принять окончательную форму. На этой деликатной и неустойчивой стадии, на скользком склоне стеклянной горы творческих сомнений мы оказываемся в одиночестве. На ледяной поверхности нужно отыскать ненадежные опоры для ног и все же вскарабкаться вверх, пройдя весь трудный путь от концепции до реализации – до рождения, до подъема на Эверест. «Я слышу это! Слышу! Но никак не могу сыграть!» – как-то жаловался мне приятель-пианист. «Я слышу это! Слышу! Но никак не могу на бумагу перенести!» – в свою очередь как-то жаловалась ему я, когда меня чуть не сбила с ног мощная волна музыки и я не успевала записывать ноты.

> Только по-настоящему осознав, что наше время на Земле ограничено и нет никакого способа узнать, сколько его осталось, начинаем проживать каждый день в полную силу, как если бы он был единственным.
>
> *Элизабет Кюблер-Росс*

Мы, художники, не любим рассуждать о ежедневной тревоге, связанной с творчеством, которая сильнее всего проявляется на стадии «стеклянной горы», но заметна и в остальное время. Большинство стараются держать при себе мысли о потребности заниматься творчеством, о цене этих занятий и еще более высокой цене отказа от них. Наша «стеклянная гора» – это *наша* «стеклянная гора» и, как большинство сказочных объектов, невидима для других, но вполне реальна для нас. Творчество –

это призвание, зов, и если никто не слышит его, кроме нас, это не значит, что его нет, что мы его не слышим и что не должны отзываться на него.

Со временем и близкие, и друзья начинают все лучше распознавать симптомы, когда мы слышим его особенно явственно. «Тебе нужно писать?» или «Тебе нужно играть?» – спрашивают они. Большинство выбирают таких партнеров в жизни, которые любят в нас художника – особенно убедившись, что этот художник не намеревается их оставить. Жена писателя знает, что никакой ужин не сравнится с удачно написанной страницей. На краю письменного стола каким-то образом появляются бутерброды и куски пирога, которые мы с благодарностью поглощаем. Несомненно, в раю зарезервированы специальные места для тех, кто помогает нам в рождении творческих детей. Никакие благодарности в книгах не кажутся адекватной мерой признательности, которую мы чувствуем, когда нас понимают, и которая может сравниться лишь с ужасом, который мы чувствуем, когда нас не понимают. Так бывает, когда близкие ошибочно путают нашу потребность творить с эгоистичным желанием поставить себя выше остальных.

В молодости я очень дружила с Ником Кариелло, помешанным на политике. Как-то он пригласил меня пойти к его друзьям, помешанным на политике даже больше его. Я помню долгий вечер, много вина и их доводы, что художники ничем не отличаются от других людей. К ним не следует относиться по-особенному. Они должны выносить мусор точно так же, как и все остальные члены общества.

Мы все герои собственной истории.

Мэри Маккарти

«Да, мы тоже можем это делать, – согласилась я. – Но если вы заставите художника выносить мусор по 18 часов в день, он все равно будет заниматься творчеством. Это наше призвание». Да, это наше призвание. И да, мы выносим мусор. Но еще мы вынашиваем наши истории, симфонии, танцы и мечты. Мы вынашиваем их в обычной жизни, карабкаясь на «стеклянную гору» – свой Эверест.

ЗАДАНИЕ. *Составьте карту «стеклянной горы»*

Возьмите ручку и ответьте на следующие вопросы, не раздумывая.

1. Есть ли проект, который вы довели до стадии «стеклянной горы»?
2. Можете ли защищать свой рабочий график чуть жестче, чем обычно?
3. Как выкроить еще немного времени для себя, хотя бы полчаса в день?
4. Можете ли вы организовать побег от семьи, друзей и телефонов?
5. Есть ли у вас друзья, которые пишут в Starbucks, в библиотеке, за дальним столиком кафе, в машине?

Неподалеку может находиться духовный центр, где вы обретете личное творческое убежище и разделите пищу с членами общины. Множество священников и монахов – отличная поддержка в периоды творческих сомнений. И в женских, и в мужских монастырях есть возможность пожить уединенно и сосредоточенно, работая над завершением проекта. К примеру, я долгое время вела курсы по книге «Путь художника» в католическом центре творчества «Дом мудрости», расположенном в Литчфилде. Тамошние сестры – сами люди творческие, и каждый раз, попадая туда, я получаю возможность погулять в тишине и вновь обрести веру, необходимую для работы.

> Возможно, слишком много чего бы то ни было так же плохо, как слишком мало.
>
> *Эдна Фербер*

Приземление

Творя, мы постоянно трансформируем себя и мир вокруг. Трансформируем и важные идеи, и мелочи, все тщательнее прорабатывая. Концентрируясь на этом, мы то увеличиваемся в размерах, то сжимаемся в точку. Горячка творчества делает мысли густыми, плотными, быстрыми и легкими, как хорошие чернила. Наш путь отмечен ими, как след самолета в небе.

Наш творческий масштаб постоянно меняется, как море у берега, – то прилив, то отлив. Или, если хотите, мы то вздымаемся, то опадаем, все время меняя форму и размер, как эти таинственные светящиеся морские создания – медузы, сильно напоминающие парашют. Пройдя высшую точку творческого полета и пытаясь приземлиться, мы тоже напоминаем парашютиста, быстро приближающегося к земле. Красиво? Да. Безопасно? Не всегда. Завершение черновика романа наводит на мысли скорее о суициде, чем о празднике. Творческая послеродовая депрессия может быть неожиданной и *очень* глубокой.

Парашютисты при приземлении часто теряют ориентацию. Наш творческий полет может закончиться похоже. Купол опадает на нас, и мы теряем способность видеть, куда двигаемся. Или остается полураскрытым, и нас тащит по полю инерция полета. Иными словами, творческое приземление может стоить синяков и ссадин, а также чувства клаустрофобии, когда парашют опадает и нас накрывает обычная жизнь.

Творя, мы можем разрастись до очень больших размеров. Или просто стать очень-очень свободными. В верхней точке творческого полета нас никак не ограничивают привычные условности и повседневные проблемы – возраст, трения с близкими, ощущение себя винтиком в колесе. Возвращаться к нормальному размеру после такой головокружительной трансформации невероятно трудно и не всегда сразу удается.

Приземлившись в обычную жизнь, мы можем ощутить непривычность реального размера, а себя – какими-то очень маленькими. Вот почему астронавты после возвращения из космоса проходят реабилитацию, а опытные художники вырабатывают навыки акклиматизации к своим жизням и семьям. Окончание долгого проекта немного напоминает автокросс по бездорожью: вернувшись домой, имеет смысл скрыться от всех на пару дней и отоспаться, прежде чем встречаться с друзьями, – иначе обратный путь может показаться слишком ухабистым. Это нормально, но способно напугать. Какая-то галлюцинация,

как в «Алисе в Стране чудес»: только что я был большим, и вот опять маленький. Ощущение, что одежда стала тесной и не можешь натянуть туфли, в которых прежде было очень комфортно. Не то чтобы голова увеличилась в размерах, просто она все еще битком набита идеями.

О, мир незримый, видим мы тебя,
О, мир неосязаемый, касаемся тебя,
О, мир непознанный, тебя мы постигаем[26].

Фрэнсис Томпсон

Мир искусства полон легенд о том, как выглядят и ведут себя художники, воспаряющие в неземные высоты творческого полета. Сочиняя музыку для первого мюзикла, я надевала шелковое платье с оборками задом наперед и даже не замечала этого. Если поглощен мыслями, как не разбиться о землю, разве будешь думать об одежде или беспокоиться, выглядишь ли нормально? Я знаю известного писателя, который регулярно забывает дома свою вставную челюсть.

В творческом полете ключевую роль играет комфорт. Все остальное отправляется за борт. А потом вы приземляетесь и думаете: «О, надо бы вымыть голову, позвонить брату, подмести на кухне и разобрать ящики стола». Интуитивно мы пытаемся облегчить приземление, занимаясь земными делами, и лихорадочно моем, скребем, готовим. Возвращение к обычной жизни – процесс нелегкий. Лишь с опытом мы учимся подавать световые сигналы окружающим: я еще не выпутался из парашюта. Надеюсь через недельку прийти в себя.

Как и бывший алкоголик, я настороженно отношусь ко всему слишком высокому и слишком быстрому. Очень хорошо помню, с чем связано состояние эйфории, так что когда внезапно чувствую скачок напряжения, это и волнует меня, и пугает одновременно. Знаю, что он может быть опасен, и нужно помнить о необходимости аккуратно приземлиться.

Пусть это приземление будет не слишком грациозным, но нужно учиться выполнять его все более и более безопасно. Вполне реально овладеть умением мягко пропускать сквозь себя энергию отлива. Навести порядок в ванной? Все помыть? Позвонить старому другу? Все это поможет приземлиться.

> Овладейте искусством открывать свою душу и подключать творческое начало. Это освещает человека изнутри.

А главное, нужно помнить, что земля существует и мы снова окажемся на ней.

«Я стараюсь пару дней ни с кем не говорить, – делится опытом знаменитый писатель. – Знаю, что, закончив большую работу, бываю несколько не в себе, и стараюсь отвоевать достаточно времени, чтобы меня никто не трогал в этом состоянии».

В подобном расположении духа я могу сварить кастрюлю супа. Прочесть плохой детективный роман. Выйти с собакой на очень долгую прогулку. И в итоге начинаю чувствовать себя как обычно. Еще заметила, что помогает, если помоешь пол или пропылесосишь машину. Поняв, что износились кроссовки, могу съездить в город и купить новые. Могу просто взять паузу на день, пока не приду в себя.

Дело в том, что завершение крупного писательского проекта похоже на сильную грозу: вы потрясены и дезориентированы, и чтобы все успокоилось, должно пройти время. Вы выглядите так, словно вас похищали инопланетяне, поэтому совсем не хочется ни с кем общаться. Хочется подождать, пока появятся силы интересоваться, как поживают дети ваших знакомых и стоит ли смотреть фильм, который идет в кинотеатрах. Короче говоря, вы не хотите возвращаться в мир до тех пор, пока он снова не станет больше, чем вы и ваше Творчество. В моем случае на такой переход требуется несколько дней; пытаясь сократить это время, я веду себя довольно странно, и люди это замечают. Лучше выждать, пока все не уляжется.

ЗАДАНИЕ. *Что помогает приземляться вам?*

Возьмите ручку и перечислите 10 дел, которые вы можете сделать, чтобы почувствовать себя прочно стоящими на земле. Например:

1. Сварить суп.
2. Пропылесосить квартиру.
3. Поменять постельное белье.
4. Постирать.

Приятно потакать своим капризам.

Мэри Ллойд

5. Испечь пирог.
6. Посмотреть видео о тренировке лошадей.
7. Обработать воском машину.
8. Помыть холодильник.
9. Позвонить лучшей школьной подруге.
10. Разобрать кабинет и рассортировать счета.

Регулярное использование этого инструмента превращается в жизнеутверждающий ритуал, один из самых важных в творчестве. Это способ отметить приземление, вроде ежедневного составления списка выполненных дел. Он помогает лучше почувствовать жизнь как таковую. Хотя мы и можем «жить ради работы», жизнь может и должна быть больше, чем работа. Позволяя повседневным занятиям снова выступить на первый план, мы в каком-то смысле становимся собственными родителями, говорящими себе: «Добро пожаловать домой!» – после каждого творческого полета. Одна моя ученица, ставшая впоследствии коллегой, добавляет к этому ритуалу написание себе поздравительных открыток с текстом вроде «Отличная работа!». У нее есть открытки, посвященные успешному завершению проектов по сочинению музыки, ее записи, а также проведению мастер-классов. По мере того как работа становится все более публичной, скрытая от посторонних глаз практика поздравления себя открытками приобретает все более важное значение. Кажется, что наши достижения становятся еще весомее, когда мы вписываем их в комфортные рамки привычных дел и отношений.

Смысл в том, чтобы не переставать чувствовать единство

жизни и крепость связей с людьми и до, и во время, и после творческого полета.

Возраст и время

У фотографа Ирвина Пенна, который снимал для Vogue юных цветущих моделей, есть замечательный фотоальбом, посвященный цветам. Это его камера запечатлела великолепную, словно оранжерейная орхидея, Сьюзи Паркер – ее мощная и изысканная красота была совершенна, как идеальный цветочный бутон. Возможно, реакцией на этот гибрид, созданный в оранжереях высокой моды, стало то, что Пенн обратился к миру цветов – готовящихся расцвести, цветущих и увядающих.

> И настал день, когда риск остаться бутоном превысил риск цветения.
>
> *Анаис Нин*

Фотографии Пенна потрясают. Мы восторгаемся проявляющейся красотой бутонов. Мы восторгаемся мощью и энергией распустившихся цветов. Но главным открытием становится их красота на стадии перехода от зрелости к мягкому увяданию, движения от совершенства к тому, что Пенн увидел как совершенство иного рода. В почти утраченной красоте есть какая-то особенная сила и терпкость. Она хранит следы того, чем была прежде, и ее увядающее великолепие напоминает, что мы умираем лишь для того, чтобы снова родиться бутоном. Вновь становимся семечком в соответствии с божественным планом.

Ах, если бы наше отношение к старению было ближе к тому, как воспринимается в дикой природе! Какими заботливыми наставниками, какими мудрыми лидерами проявляют себя взрослые животные по отношению к молодым!

Я работала с режиссером Джоном Ньюлэндом, когда ему было за 70, а потом и за 80. Этот высокий седой человек с лицом, изрезанным величественными морщинами, и острым взглядом, от которого становилось не по себе интриганам и ханжам, был гораздо отважнее более молодых режиссеров, занявших его место. Он мог бы повторить вслед за Майлзом Дэвисом: «Не бойтесь ошибок. Их не бывает». Он вырезал неудачные сцены с безудержным весельем. Он приветствовал проявление сильных чувств, включая гнев и дерзость. Он отлично знал все тайные пружины человеческой души. Он ждал, что актеры задействуют все свои октавы, и никогда не удовлетворялся работой вполсилы.

Да, молодость проходит, но как же часто мы не замечаем то,

что приобретаем; не замечаем, как расцветает наша красота как художников. Нет ни одной серебряной ноты в голосе, ни одного серебряного волоса на голове, которые не были бы прекрасны и совершенны. Но, конечно, трудно не грустить об угасании физической красоты и силы, грациозной ловкости и быстроты, об изящном повороте разговора и легком движении бедер, идеальных, как спелый персик, – естественно, нам недостает всего этого.

> Хотел бы я, чтобы жизнь не растрачивали, а ценили, чтобы каждый день был как век и благоухал ароматами.
>
> *Ральф Эмерсон*

Но мы выигрываем в красоте. Выигрываем в нежности. Выигрываем в силе желания и степени насыщения – не только и не столько в сексуальном или физическом, сколько в творческом плане.

В свои 54 я все еще готова учиться. Готова радоваться тому, что каждый, кто учится чему-то важному для него – будь то игра на фортепиано, как в моем случае, или умение понимать эмоциональное состояние любимого человека, – переживает ту же сложную гамму чувств, ту же смесь нежности и разочарования, надежды и подавленности. В результате очень растет самоуважение. Убедитесь сами.

Думаю, что одно из преимуществ активных занятий чем-то «в моем возрасте» заключается в том, что когда прожил уже достаточно долго, понимаешь, что «трудно» не значит «неправильно» или «невозможно». Это может значить просто «трудно». И я не думаю больше, что мое «трудно» хуже чьего-то другого. Думаю, все новички питают большие надежды и готовы раз за разом пытаться реализовать свои ожидания и мечты, пока не добьются своего, как волны, накатывающиеся на берег и разбивающиеся о скалы: да, снова и снова, как волны, может, только мягче. Вода *способна* разрушить скалу. Практика *способна* если и не довести навык до идеала, то улучшить. Возьмите хоть меня и мое пианино.

Ясно, что мозг и душу, как и мышцы, нужно тренировать.

Новичкам нужно учиться терпению (ненавижу это качество!) и регулярности: думаю, Бог одобрил бы ежедневные занятия. Да, встает солнце, и фортепиано меня уже ждет. Просто нужно убедить себя превратить занятия в привычку, а не играть время от времени. Восторгаться виртуозами, взлетающими к невозможным вершинам, но не падать духом, сравнивая себя с ними. Они показывают, на что способны исполнитель

и инструмент. Даже само слово «пианино» образовано от «пиано» (piano), то есть «тихо», «спокойно».

Еще мне довелось работать с прекрасным актером Максом Шоуолтером, когда ему было 82 года. Он прилетел в Таос преподавать в творческом лагере, который я организовала. Макс лихо управлялся с фортепиано и просто очаровал всех: мы несколько часов завороженно слушали его воспоминания о 80 годах его жизни и 70 из них – в искусстве. «Нужно быть позитивным. Нужно помнить, что жизнь хороша, и ценить все ее проявления», – говорил Макс. И он жил полной жизнью и ценил все ее проявления: когда в 1970-х мы познакомились, он возделывал в Голливуде роскошный сад на территории размером с половину футбольного поля, а спустя 30 лет у него был не менее роскошный сад такой же величины, только уже в Коннектикуте. У нас есть фотографии обоих садов, на которых запечатлены и мы, и наше отношение к жизни. На первой я – цветущая молодая женщина, на последней мои волосы отливают серебром. Гуляя по его саду, мы говорили о талантах, которых также взрастил Макс со своими друзьями в музыкальном театре Goodspeed и в рамках многочисленных местных постановок, знакомивших юные таланты с его классической версией театра: «Это место, которое дает возможность всем нам стать больше, чем жизнь. Нет! Такими же большими, как жизнь, этого уже довольно!»

ЗАДАНИЕ. *Месса всех святых*

Хотелось ли вам когда-нибудь попросить помощи у своих творческих святых, то есть художников прошлого, вызывающих ваше восхищение? Это личная религиозная, но не еретическая, практика, основанная на духовности любого творчества. Наши предшественники в искусстве – источники вдохновения благодаря не только работам, но и творческому духу. Обращаясь к ним напрямую, мы воздаем должное их влиянию на нашу жизнь, и это часто приносит отличные творческие плоды. Чувствуете ли вы внутреннее сопротивление этой идее?

Наша культура делает нас довольно примитивными и заносчивыми, когда мы не уважаем наследие предков и не хотим признавать, какое значение оно для нас имеет.

Проведите эксперимент: выберите художника, которого уже нет в живых. Попросите его о помощи и опишите проблему, с которой столкнулись. Пишите очень быстро, фиксируя то, что слышите. Гайдн, к примеру, мог бы посоветовать использовать для хранения музыкальных композиций правильные папки и лучше организовать свое рабочее пространство.

> Подумайте вот над чем: что если «первородный грех» не славит, а отрицает вашу оригинальность? У каждого из нас есть совершенный, исключительный дар – возможность своей жизнью выражать на Земле божественное. Воздавая должное этому дару, мы помогаем создавать наш мир заново.
>
> *Сара Бан Бретнач*

Один молодой композитор привык в повседневной жизни руководствоваться указаниями свыше: «Остановись у этого музыкального магазина» или «Позвони своему старому преподавателю» и т. д. Поскольку эти указания явно приносили творческие плоды, мысль обратиться за вдохновением к давно ушедшим художникам показалась ему если не разумной, то интересной. Поскольку классическую музыку наш юный композитор изучал очень глубоко и имел как минимум некоторые представления о темпераменте и обстоятельствах жизни композиторов прошлого, он начал обращаться к ним за помощью по конкретным поводам. Оказалось, что Гайдн резок и очень умен, Моцарт глуповат, но умеет вдохновлять, Бетховен добр, сфокусирован и увлечен, и что благодаря им уровень сочинений

нашего героя резко вырос. Обращаясь за вдохновением, он его действительно чувствовал.

Как-то раз он писал утренние страницы и задался вопросом, не было ли это вдохновение лишь плодом его воображения. И немедленно услышал ответ: «Здесь очень много душ, которым очень интересно то, что сделали мы и что делаешь ты. Мы рады помочь всем, чем можем».

Служение

В прошлом творчеством занимались во славу Бога. Если смотреть на карьеру в искусстве в таком свете, она представляется служением, а не самовлюбленностью. Об этом всем следует помнить.

Посвящение нашей работы более высоким целям, чем удовлетворение собственных амбиций, освобождает ее от налета манерности. Она начинает отражать не то, насколько мы хороши, а то, насколько хорошими мы можем быть, если беззаветно служим чему-то большему, чем собственное «эго». Иногда можно посвятить книгу человеку, до уровня которого мы хотели бы дотянуться. Рильке, например, писал письма одному молодому поэту, черпая вдохновение из собственного внутреннего источника мудрости и щедрости.

Мы, художники, лишь носители даров, духовного наследия, которое достается нам бесплатно и которое остается лишь использовать. Если это дар писать музыку, нам остается лишь наделить ее голосом. Если это дар видеть мир глазами фотографа, мы должны лишь навести объектив на нужный объект. Мы дали обязательства использовать наши дары, проявляя ответственность.

> Но если вам совершенно нечего создавать, возможно, вы создаете себя.
>
> *Карл Юнг*

Некоторые лучшие пьесы, включая написанные Шекспиром, были созданы, чтобы дать возможность друзьям драматурга полностью раскрыть свои таланты. Всякий раз, выбирая служение, мы распахиваем двери высшему вдохновению. Мы можем посвящать работу кому-то достойному; такое сознательное смирение позволяет избавиться от постоянной скованности, если вся работа концентрируется лишь на нас и собственной блестящей карьере. Результаты действительно могут быть блестящими, причем без искусственного напряжения сил. Прося о возможности служения, о вдохновении, позволяющем служить посредством работы, мы тем самым повышаем ее качество, поскольку оказываемся более прилежными учениками.

Работа, выполняемая лишь ради славы или признания, неизбежно несет отпечаток концентрации на личности автора, ограничивающий его возможности. Если же мы умеем работать

без оглядки на себя, самовыражение будет более свободным и более полным. Наше эго отступает в сторону и перестает ограничивать творческие потоки и сбивать наш фокус. Мы меньше думаем о себе и больше о работе.

Помню, как я сидела в музыкальном парке под деревьями, шелестящими листвой, и слушала игру блестящего пианиста – завораживающую, мощную и драматичную, как приближающаяся гроза. Рядом двое пожилых мужчин, словно малые дети, ловили каскады звуков: их лица светились рождественским восторгом. Казалось, волшебство было растворено в воздухе. Позже я узнала, что весь тот вечер восхитивший нас музыкант-волшебник отчаянно боролся с внутренним критиком, все время корившим его то за неудачный аккорд, то за неправильный оттенок. И тем не менее он играл с религиозным рвением монаха: такие вечера действительно становятся для художников Гефсиманским садом, и пережить их можно, лишь опираясь на веру.

«Приходилось напоминать себе, что есть нечто большее, чем я и мои навыки; нечто более важное, чем мое восприятие себя», – позже делился со мной пианист. Это «нечто» – само творчество, творческая энергия, которая течет через нас, исцеляя и преображая всех попадающих в этот поток.

«Это как наблюдать за игрой Мэджика Джонсона», – прошептал один из моих соседей. Точное замечание. Тут тоже есть и волшебство, и высочайшая квалификация. Мэджик уже немолод, но по-прежнему даст фору многим. Его броски так же легки и точны. То же самое верно и для художников. Наши «лучшие» с точки зрения остальных вечера могут показаться худшими в жизни. Нельзя позволить своему восприятию опрокинуть лодку профессионализма. Писатели, за плечами которых долгая литературная карьера, с грустью видят, что лучшие рецензии собирают книги, которые им самим нравятся меньше всего, а любимые вещи получают прохладный прием. В каком-то смысле восприятие наших работ и нами, и другими – не наше дело. Наше дело их создавать. Мы трудимся, чтобы эти работы появились на свет.

> В наших талантах нет никакой нашей заслуги. Важно лишь то, как мы их используем.
>
> *Мадлен Ленгль*

Художники с грустью говорят об ужасных вечерах, хотя тем не менее им оказали восторженный прием; и о сдержанном отношении публики в другие дни, когда они сами чувствовали контакт с высшими силами. В каком-то смысле певец – лишь

канал для песни, а песня – канал для самой музыки. И неважно, насколько талантливыми и признанными мы можем быть, в центре всегда эта анонимность: мы служим чему-то, что гораздо больше нас.

В нашей культуре сложилось очень странное отношение к творчеству. Мы превратили его в культ индивидуальности, вместо того чтобы признать его тем, чем оно всегда было: стремлением людей к общению и общности. Через творчество мы общаемся – как с теми силами, которые нас вдохновляют во время работы, так и с людьми, которые по ее результатам знакомятся с нами и помогавшими нам силами. Чтобы это общение было возможным, нужно подходить к нему с открытой душой, что совершенно невозможно, если думаешь только о себе.

В Манхэттене огромное количество музыкантов и музыкальных школ. В узких каньонах этого крошечного и переполненного людьми острова собрались лучшие. Один из самых блестящих преподавателей музыки использует в обучении массу инновационных методов в духе служения, о котором мы говорим.

«Учебники игры на фортепиано для начинающих просто ужасны, – говорит он. – Лучшие студенты их ненавидят. Им не близка музыка, включенная в эти учебники, и поэтому они начинают скучать». Скука, конечно же, главный враг обучения; по этой причине наш преподаватель разработал серию уроков для начинающих на основе сказок и музыки собственного сочинения. Кто откажется выучить вальс, звучавший, когда принц разбудил поцелуем Спящую красавицу? Кто откажется сыграть песню, которую играл могучий орган, влюбившийся в талантливую молодую ученицу? Так шаг за шагом, урок за уроком, стремясь лишь служить своим одаренным и недоверчивым ученикам, талантливый учитель выстроил живой, инновационный и любимый ими учебный курс.

> Любовь – это дух, побуждающий художника отправиться в путь… это мощный мотиватор в его жизни.
>
> *Эрик Мэйзел*

«Слушай, можно, я кое-что тебе нарисую?» – спрашивает он и проводит несколько линий, превращая лист в рукописную страницу нотной тетради. «Разве не интересно их выучить?» И крупные черные ноты, кривоватые и интригующие, отправляются маршировать по бумаге.

Отбросив эго и снобизм, презрев стереотипы о том, как «следует» учить музыке, этот великий преподаватель учит ей,

опираясь на идеи любви и служения. Неудивительно, что его ученики начинают любить музыку и она служит им верой и правдой.

Нам, художникам, предопределено быть каналом для вдохновения. С нами и посредством нас говорят высшие силы, мощные идеи, чистые намерения – если мы им позволяем. Когда в нашем отношении к творчеству центральное место занимают эго и связанные с ним страхи, мы водружаем на своем пути огромный валун, не позволяя карьере развиваться естественным образом, поскольку теперь ей приходится делиться на два потока и с немыслимо мощной силой и скоростью огибать препятствие в центре потока. И на обычных, и на творческих реках такие скорости опасны. Больше всего мы получаем, когда сами служим другим.

Обдумывая очередное произведение, лучше задаваться вопросами «Для кого эта работа?» и «Кому она послужит?», нежели «Как она послужит мне?». И если ответить на них удастся, если произведение выполнит задачу служения – пускай всего лишь обеспечив ролью кого-то из друзей, – работа над ним легко двинется вперед. Оно больше не для нас. Мы перестали быть озабоченным собой творцом и встали в один ряд с другими: рабочий среди рабочих, друг среди друзей. После этого страх уже не окажет такого воздействия на работу. Если же мы его почувствуем, просто снова спросим себя: «Как моя работа может служить людям еще больше?»

> Вера в свои мысли – в то, что если что-то истинно для твоей души, то это же истинно и для всех людей, – и есть гениальность.
>
> *Ральф Эмерсон*

Режиссер Стивен Спилберг как-то сказал в одном из интервью, что надеется у небесных врат услышать от Бога: «Стивен, спасибо за то, что слушал». Эта готовность слушать, чтобы уловить вдохновение; готовность согласовать свою творческую волю с ощущением руководства свыше не противоречит развитию карьеры, а становится лучшим и более устойчивым для него основанием. Ведь если карьера опирается на единственную цель – продвижение себя, этого очень мало. При всем кажущемся мастерстве те художники, которые не приходят к более высоким целям и идеям, рано или поздно мельчают и начинают повторяться.

Чехов советовал актерам: «Если хотите работать над карьерой, работайте над собой». Точно так же тем, кто хочет

работать над собой, можно посоветовать работать над тем, чтобы их карьера, основанная на служении, была чем-то бо́льшим, чем они сами. Посвятите себя чему-то или кому-то большему, чем вы сами. Этот шаг увеличит ваш масштаб и как человека, и как художника.

Мы уже привычно называем Бога Творцом. И сознаем, что наше творческое начало – божественный дар, позволяющий Богу выражать через нас свою волю. Когда в центр сознания воздвигаем себя и свою индивидуальность, а не общую со всеми людьми человеческую природу, – за этот сдвиг следует сказать спасибо психотерапии с ее культом бесполезного нарциссизма и отталкивающего убеждения, что творчество это механизм компенсации, – то утрачиваем понимание творчества как служения. Мы лишаемся присущего нам от рождения права на творчество и забываем, что оно исходит из души, а не из эго. Но стоит вернуться в область духа, принять служение в любой его форме, пусть хотя бы служение идее красоты, или истины, или гуманизма – главное, не себе, – как снова начинаем чувствовать плотность творческого потока и облегчение наших сомнений. Когда мы просим: «Слушайте», – то создаем работы, достойные быть услышанными, и сами слышим биение пульса всего человечества, объединенные с ним божественной связью.

> Начните делать все, что можете или мечтаете сделать. В решительности – гений, мощь и волшебство!
>
> *Иоганн Гете*

Мы можем заниматься творчеством, чтобы донести какую-то мысль до всех людей планеты. Можем писать прекрасную музыку ради славы самой музыки и служения ей. Можем сочинять пьесы, чтобы приободрить женщин, страдающих алкоголизмом. Можем писать картины, чтобы выразить Создателю восхищение красотой обычной пчелы. Если заниматься творчеством в духе служения, это облегчает наше эго. А еще уточняет фокус, делает более чистыми намерения и позволяет следовать духовному закону, который упрощенно можно сформулировать как «форма первична, функция вторична». Когда форма работы открывается для высшего сознания, подтягивается и ее функция.

Творчество проходит сквозь нас. Оно окрашивает нашу индивидуальность, но мы не обязательно служим его источником. Или, скажем, так: мы можем быть источником творческой работы, но сами берем начало из гораздо более высокого источника. Все мы гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд; больше, чем сумма наших человеческих черт. Нас оживляет

божественная искра, и она же оживляет наши работы. Когда мы просим о возможности служить посредством искусства, то как бы распахиваем окно в свою творческую мастерскую. Через него к нам из внешнего мира проникает вдохновение. Друг-живописец говорит, что творчеству нужна «дыра для воображения». Думаю, это можно сформулировать так: «Когда мы посвящаем свою работу чему-то большему, чем наше эго, в ней начинает ощущаться присутствие чего-то большего». Это «нечто большее» несет в себе любая великая картина, стихотворение или музыка. Мы чувствуем это, и, несмотря на все старания назвать и определить его, оно ускользает от определения. Это божественное дыхание, которое проявляется и в нас, и в наших работах. Зайдите в собор и тоже почувствуете нечто большее. Когда нас, художников, нанимают на работу, наша рука все равно остается в руке Великого Творца. Возьмите Баха: его привлекали к написанию музыки, чтобы было что играть во время церковной службы раз в неделю, – опять это слово «служба». Но Бах писал нечто большее. Вдохновленный духом служения, он создавал кантаты, «песенки», которые мы обожаем столетия спустя.

> Дар, обращенный внутрь, а не вовне, становится тяжелым бременем, иногда даже превращаясь в яд. Это сродни попытке развернуть вспять поток жизни.
>
> *Мэй Сартон*

Вероятно, мы все на службе у более гениального художника. Сама жизнь творит нашими руками. Мы – лишь каналы передачи мечты и желаний, появившиеся много поколений назад. Музыкальный дар передается от родителей к детям. Так же, как и драматический или писательский талант. Мы лишь выбираем путь, связанный с творчеством и основанный на духе служения чему-то большему, то есть признаем истину. Все мы – часть чего-то большего, и признавая эту истину, чуть-чуть сдвигаем стрелку в сторону смирения, в сторону простоты, которая через нас позволяет проявиться красоте неземного творения. Если красота – это истина, если есть истинная красота – а я верю, что это так, – тогда признание нашего места в более крупной схеме представляет собой первую верную ноту, за которой последует много красивой музыки.

ЗАДАНИЕ. *Красота как истина и истинная красота*

Каждый способен пережить благоговейный восторг. Кого-то поразит в самое сердце музыкальная фраза. Другой почувствует смирение и покой при виде порхающей бабочки. Все это – двери в божественное, ожидающие тех, кто откроет их, чтобы установить контакт. Есть какие-то вещи, которые делают нас счастливыми, которые мы любим безоглядно и безотчетно. Недаром говорят: «Бог во всем». Мы ощущаем прикосновение Великого Творца, позволяя себе прикоснуться к тому, что любим.

Поскольку наш внутренний художник юн и невинен, игрушки для него легче всего отыскать в хорошем магазине для детей. Отправляйтесь в ближайший. Если вам нравятся динозавры, возьмите книгу про них. Если счастливым вас делают собаки, найдите книгу про собак. Убедитесь, что на полке у вашей кровати всегда есть как минимум одна книга на тему, доставляющую вам удовольствие. Удовольствие открывает дверь Великому Творцу, прикосновение которого вы ощутите как прилив счастья. Вам могут нравиться морские коньки или просто кони. Порадуйте себя тем, что любите, – порадуйтесь за себя, что любите это. Сливаясь в душе с ребенком, с той стороной, которая любит материальный мир и наслаждается им, вы вызываете в себе чувство сродни аристотелевскому: «Во всех вещах в природе есть что-то удивительное».

Лишь сердце знает, как отыскать то, что ценно.

Федор Достоевский

Позвольте себе удивляться.

Эпилог

Мне хотелось бы закончить эту книгу небольшим мелодическим украшением, посвященным Божьей благодати, и признать ее роль в жизни и творчестве художников. То, что мы рождены творческими существами, – это благодать. То, что мы открываем в себе творчество, – это благодать. Вы можете называть это иначе, но все художники чувствуют, что во время работы их касается рука Великого Творца. Творчество – духовная практика. Нет необходимости доводить его до совершенства, но заниматься им нужно обязательно.

Я убеждена, что в творчестве полнее раскрывается человеческая сторона нашей личности. А когда полнее раскрывается человеческая сторона, полнее раскрывается и божественная сторона: в финале пути мы касаемся искры вечности, тлеющей в каждом. Обращаясь к своему творческому началу, мы соединяемся с творческим сердцем всего сущего. Творческий пульс, бьющийся в нас, бьется во всем сущем.

Можно сказать, что творчество – это форма молитвы, способ выразить свою признательность всему, за что мы должны быть признательны, вступая в этот мир.

Руководство для творческих кружков

Когда была впервые опубликована книга «Путь художника», мне захотелось, чтобы на базе описанной в ней методики формировались группы. Я представляла себе творческие кружки, в которых люди будут общаться на равных, служа друг другу «зеркалом веры» и объединяясь на пути к одной цели – творческому возрождению. Я представляла, что занятия были бы бесплатными и организовать их мог бы кто угодно, используя книгу в качестве учебника. Многие такие кружки действительно появились и продолжают возникать. Эта идущая от художника к художнику, от сердца к сердцу помощь и поддержка и есть основа «Пути художника» и «Золотой жилы».

Неудивительно, что многие психотерапевты, преподаватели, целые колледжи, оздоровительные центры и университеты вскоре начали организовывать платные творческие группы «Пути художника». Эти группы собирались не просто так, а под чьим-то руководством. Если они придерживаются принципов творческого возрождения и учат участников пользоваться соответствующими инструментами, их ценность отрицать не стоит. Однако любая группа, объединенная вокруг какого-то лидера, должна как можно скорее стать самостоятельной, вернуть участникам равные права и отказаться от взимания с них денег.

«Аккредитованных» преподавателей «Пути художника» нет! Я решила отказаться от выдачи лицензий на методику и просто подарить ее всем. Убеждена, что творческое возрождение – коллективный процесс, в котором все равны и никакой иерархии не существует. В этом смысле оно отличается от моделей, принятых в научных и психотерапевтических кругах. Любому профессионалу, использующему «Путь художника», следует понимать, что конечной целью должно быть создание автономных и равноправных творческих кружков. Творческие группы с лидером во главе могут служить лишь своего рода мостиком к этой цели.

За годы преподавания и поездок по стране я часто встречала отличные результаты, которые показывали творческие кружки. Бывало и так, что курс «Путь художника» не в меру видоизменяли. Когда основной упор делается на интеллектуальный «анализ» или психотерапевтический «процесс», возникает риск навредить творческому раскрытию. Часто обычное творческое сопротивление принимают за «невроз»

или глубоко укоренившуюся в психике проблему.

«Путь художника», «Золотая жила» и другие мои «руководства» предназначены для практического применения. Они нацелены научить людей воспринимать и менять жизнь посредством творчества. И книги, и кружки должны стимулировать вас на занятия творчеством, а не на теоретизирование. Я сама художник и хорошо это знаю. «Путь художника» и остальные мои книги – квинтэссенция 30 лет творческой работы.

Я верю и на собственном опыте преподавателя знаю: все мы достаточно здоровы, чтобы заниматься творчеством. Это вовсе не опасное предприятие, в котором не обойтись без опытных наставников. Это наше право по рождению, то, что можно делать вместе и постепенно. Творчество похоже на дыхание: наставники могут помочь, но дышать придется самим. Творческие кружки, в которых мы встречаемся на равных, чтобы развивать свои сильные стороны, лучше всего считать собранием племени: здесь творческие личности развивают, прославляют и реализуют творческий потенциал, заложенный в каждом из нас.

Советы

1. *Собирайтесь раз в неделю на два-три часа в течение 12 недель.* Утренние страницы и творческое свидание обязательны для каждого участника, включая ведущего. Упражнения в группе выполняются по очереди, и каждый, включая ведущего, отвечает на вопросы, а потом показывает ответы трем участникам. Утренние страницы не показывайте ни членам группы, ни кому-либо еще. Не перечитывайте их сами, если только это не посоветует сделать ведущий или вы сами не почувствуете в том сильной внутренней потребности.

2. *Избегайте самозваных гуру.* Если и существует какой-то учитель, то он коллективный: это все, кто проходит курс, дома или в группах. Каждый – его равноправный член. В нем могут быть ведущие, опирающиеся на 12-недельный курс и помогающие остальным пройти по этому пути; такие ведущие должны быть готовы делиться своими материалами и идти на творческий риск. Это скорее дискуссия, чем монолог; скорее процесс общения равных, чем отношения «учитель-ученик».

3. *Слушайте.* Каждый получает от группы то, что ему нужно, делясь собственными материалами и слушая других. Нет нужды комментировать то, чем делятся другие, чтобы им помочь. Нельзя пытаться «исправить» кого-либо. Каждая группа сочиняет свою «песню творческого возрождения». И каждая песня уникальна – участники группы, словно стая китов, начинают и подхватывают ее, рассказывая о своей ситуации. Слушая, передавайте эстафету по кругу, никак не комментируя услышанное. Очень важно, чтобы члены группы образовывали круг: ведь мы намерены наблюдать друг за другом, а не контролировать. Выполняя упражнения, стоит разделиться на группы по четыре человека: пятеро могут не уложиться во временные рамки, троим не хватит разнообразия жизненного опыта. Конечно, не каждую группу можно разделить на команды по четыре, но по возможности стремиться к этому нужно.

4. *Уважайте друг друга.* Убедитесь, что уважение и сочувствие достаются всем в равном количестве. Любой участник должен получить возможность рассказать о своих ранах и мечтах. Никто не должен стараться «исправить» другого. Это мощный и глубокий внутренний процесс. Нет никакого единственно правильного пути. Важна любовь. Будьте добры к себе. И будьте добры друг к другу.

5. *Приготовьтесь к изменению состава группы.* Большинство ее участников окончат 12-недельный курс, но не все. Бывает,

что через 12 недель случается бунт или накрывает апатия, однако позже удается вернуться к занятиям. Когда это происходит, то оказывается, что процесс исподволь шел в них и год, и два, и много дольше. Многие группы распадаются на восьмой-десятой неделе (творческие развороты), потому что их участники сильно переживают из-за приближающегося окончания курса. Это неизбежно, взгляните правде в лицо – и останьтесь вместе.

6. *Будьте самостоятельны.* Вы не можете контролировать процесс собственного возрождения, не говоря уже об остальных. Знайте, что время от времени у вас будут появляться бунтарские настроения – вы не захотите целых 12 недель писать утренние страницы и выполнять упражнения. Это нормально. Идеально пройти через этот процесс невозможно, так что расслабьтесь, будьте снисходительны к себе и приготовьтесь к сюрпризу. Даже если покажется, что ничего не происходит, вы станете меняться с огромной скоростью. Эта перемена проявляется погружением в собственную интуицию, углублением в свою творческую сущность. Структура курса рассчитана на то, чтобы безопасно перевести вас по мосту в новые миры творческого духовного сознания.

7. *Относитесь к себе с любовью*. Если ведущий чем-то вас не устраивает, смените кружок или организуйте его сами. Постоянно прислушивайтесь к собственной интуиции, а не к советам других. Нужно установить творческие отношения с Великим Творцом. Держитесь подальше от разных гуру: у вас уже есть ответы на все вопросы.

Обращение к психотерапевтам, преподавателям, творческим инструкторам и прочим лидерам групп «Путь художника». Спасибо за прекрасную работу. Я знаю, что многие из вас пользуются этой книгой, чтобы проводить занятия, но надеюсь, что «Путь художника» послужит и вашим собственным интересам. Я призываю следовать своему творческому видению, двигаясь к истинному полюсу. Вы обнаружите, что, помогая другим, растете и сами.

Хочу еще раз подчеркнуть, что не следует использовать славу «Пути художника» и приведенные в книге инструменты иначе, чем они описаны. Я испытывала их в течение 15 лет, чтобы выбрать наиболее стоящие. Прошу воздержаться от того, чтобы публично представляться экспертом по «Пути художника», хотя использовать мою книгу в своей практике вы можете. И еще прошу не забывать: мудрость «Пути художника» – коллективная, в ней не предполагается никакой иерархии. Я знаю о нарушениях этого принципа вплоть до того, что лидеры групп на занятиях

требовали читать утренние страницы вслух. Это не соответствует духу книги. Группы с ведущими должны как можно быстрее стать бесплатными кружками, в которых все равны.

Обращение к клиентам психотерапевтов. Пожалуйста, помните, что основным источником методики «Путь художника» служит книга, поэтому главным условием вашего творческого возрождения остается ее самостоятельная трактовка и работа с ней. Напоминаю, что это исключительно ваше дело, а не что-то, в чем может помочь некий всемогущий учитель. Признайте творческое возрождение собственной задачей.

Благодарность. Я очень рада, что «Путь художника» используется столь разными способами (в колледжах и университетах, в практике психотерапевтов и на занятиях творческих кружков). Снова хочу напомнить, что «Путь художника» рассчитан на определенный подход в соответствии с духом книги. Именно к ней нужно обращаться как к первоисточнику. Это индивидуальное путешествие, которое легче проделать в группе. Если не можете найти или организовать ее, считайте группой себя и эту книгу!

Передайте другому. Тем, кто организует творческий кружок: не нужно превращать «Путь художника» в коммерческое предприятие – ни для себя, ни для меня. Если же вы настаиваете на справедливости выплаты десятины, лучше купите книгу и подарите ее кому-нибудь.

Рекомендации для чтения

По опыту преподавания знаю, что тем, кто прочел эту книгу, лучше всего приступить к практическим занятиям, чем читать другие книги, но все же решила указать здесь несколько своих любимых – на случай, если вы все же сочтете необходимым провести дополнительные исследования. Эти книги – лучшие в своих областях. Но чтобы упростить себе задачу, все же постарайтесь закончить работу по программе «Путь художника», прежде чем добавлять себе для размышления новую информацию.

Aftel, Mandy. *The Story of Your Live – Becoming the Author of Your Experience.* New-York Simon & Schuster, 1996. Убедительная и полезная.

Ban Breathnach, Sarah. *Simple Abundance.* New York Warner Books, 1995. Основана на моей работе и углубляет ее. Очень трогательная.

Berendt, Joachim-Ernst. *The World Is Sound: Nada Brahma.* Rochester, Vt.: Destiny Books, 1991. Красноречивая и убедительная книга по теории звука.

Bolles, Richard Nelson. *What Color Is Your Parachute?* Berkeley: Ten Speed Press, 1970. Необычное и прагматичное руководство по постановке цели.

Bonny, Helen. *Music and Your Mind.* Barrytown, N.Y.: Helen A. Bonny and Louis M. Savary, 1973, 1970. Исчерпывающее руководство по использованию музыки в качестве лекарства от психических и эмоциональных страданий.

Bradley, Marion Zimmer. *The Mists of Avalon.* New York: Ballantine Books, 1982. Мощный и яркий роман о женской духовности в дохристианской Англии. Завораживающая история о поклонении богине во времена короля Артура.

Brande, Dorothea. *Becoming a Writer.* 1934. Reprint. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1981. Лучшая книга, которую я когда-либо читала, о том, как писать.

Burnham, Sophy. *A Book of Angels.* New York: Ballantine Books, 1991. Изящное и глубоко прочувствованное исследование духовных сил, влияющих на наши жизни.

Bush, Carol A. *Healing Imagery and Music.* Portland, Oreg.: Rudra Press, 1995. Чрезвычайно полезное руководство о том, как использовать музыку в качестве лекарства.

Came to Believe. New York: Alcoholics Anonymous World Services, 1973. Полезная и трогательная книга о начальной стадии веры.

Campbell, Don G. *The Roar of Silence.* Wheaton, Ill.: The Theosophical Publishing House, 1994. Основополагающий труд об исцелении с помощью звуков – ясный, страстный и полезный. Все многочисленные книги Кэмпбелла важны и убедительны, но эта остается лучшей.

Cassou, Michelle, and Steward Cubley. *Life, Paint, and Passion: Reclaiming the Magic of Spontaneous Expression.* New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 1996. Увлеченная и основанная на богатом опыте книга для тех, кто работает с живописными образами.

Chatwin, Bruce. *Songlines.* New York: Penguin Books, 1987. Изящная, таинственная и мощная.

Choquette, Sonia. *The Psychic Pathway.* New York: Random House. Crown Trade Paperbacks, 1994, 1995. Безопасное, надежное и практичное руководство о том, как открыть себя духовным дарам.

Choquette, Sonia. *Your Heart's Desire.* New York: Random House, Crown Trade Paperbacks, 1997. Чрезвычайно ясное пошаговое руководство по воплощению мечты в реальность.

Eisler, Raine. *The Chalice and the Blade.* San Francisco: Harper & Row Publishers, 1987. Основополагающая книга о различиях между мужчинами и женщинами в отношении к жизни.

Fassel, Diane. *Working Ourselves to Death.* San Francisco: HarperCollins, 1990. Жесткая встряска для трудоголиков.

Fox, Matthew. *Original Blessing.* Santa Fe, N.M.: Bear & Company, 1983. Важная книга о христианских традициях, избавляющая от многих предрассудков; блестящая, полная страсти и сострадания.

Franck, Frederick. *Zen Seeing, Zen Drawing.* New York: Bantam Books, 1993. Прекрасный трактат о ценности внимания в творческой жизни.

Gawain, Shakti. *Creative Visualization.* Mill Valley, Cal.: Whatever Publishing, 1986. Помогает в обучении творчеству и тренировке видения.

Goldberg, Bonni. *Room to Write: Daily Invitations to a Writer's Life.* New York Jeremy P. Tarcher/Putnam, 1996. Невероятно провокационный и мудрый инструмент писателя.

Goldberg, Natalie. *Writing Down the Bones.* Boston, Mass.: Shambhala Publications, 1986. Лучшая из всех когда-либо написанных книг, мотивирующая писать.

Goldman, Jonathan. *Healing Sounds: The Power of Harmonics.* Rockport, Mass.: Element Books, Inc., 1992. Мощная и мягко обучающая книга о методах лечения звуком.

Grof, Christina, and Stanislav Grof, *The Stormy Search for the Self.* Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1990. Провокационная книга

о непонимании духовного опыта, присущем нашей культуре.

Harmon, Willis, and Howard Rheingold. *Higher Creativity*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1984. Ценная и поучительная книга о творческом начале у писателей.

Hart, Mickey. *Drumming at the Edge of Magic*. San Francisco: HarperCollins, 1990. Отличная книга о музыке как духовном опыте.

Heywood, Rosalind. *ESP: A Personal Memoir*. New York: E.P. Dutton & Co., Inc., 1964. Восхитительная книга о личном опыте общения с высшими силами.

Holmes, Ernest. *Creative Ideas*. Los Angeles: Science of Mind Communications, 1973. Небольшая, но мощная и очень важная книга о духовных законах в применении к творческому самовыражению.

James, William. *The Varieties of Religious Experience*. Boston: Mentor Books, 1902. Ключевой источник описаний различных форм духовного пробуждения.

Jeffers, Susan. *Feel the Fear and Do It Anyway*. New York: Fawcett Columbine, 1987. Со знанием дела написанная книга об избавлении от былых страхов.

Leonard, Jim. *Your Fondest Dream*. Cincinnati Vivation, 1989. Еще одна очень конкретная книга, описано много методов мозгового штурма.

Lewis, C.S. *Miracles*. New York: Macmillan, 1947. Вдохновляющая, раздражающая, провоцирующая. Тест на нешаблонное мышление.

Lingerman, Hal A. *The Healing Energies of Music*. Wheaton, Ill.: The Theosophical Publishing House, 1983. Отличная книга о музыке как лекарстве, познавательная и дружелюбная.

London, Peter. *No More Secondhand Art: Awakening the Artist Within*. Boston: Shambhala Publications, Inc., 1989. Манифест о творчестве как процессе, а не результате.

McClellan, Randall, Ph.D. *The Healing Sources of Music*. Rockport, Mass.: Element Books, Inc., 1994. Спокойная, но исчерпывающая.

Maclean, Dorothy. *To Hear the Angels Sing*. Hudson, N.Y.: Lindisfarne Press, 1990. Милая книга, духовная автобиография одного из основателей экопоселения Финдхорн.

Mathieu W.A. *The Listening Book: Discovering Your Own Music*. Boston: Shambhala Publications, Inc., 1991. Очень дружелюбная книга о музыке как о жизненном пути, лишенном привычной таинственности.

Matthews, Caitlin. *Singing the Soul Back Home: Shamanism in Daily Life*. Rockport, Mass.: Element Books, Inc., 1995. Чудесная и очень ценная книга о повседневных духовных практиках.

Miller, Alice. *The Drama of the Gifted Child.* New York: Basic Books, 1981. Основополагающий труд о том, как плохие отношения в семье губят творческое начало.

Nachmanovitch, Stephen. *Free Play.* Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1991. Прекрасная книга о творческой свободе.

Noble, Vicki. *Motherpeace – A Way to the Goddess Through Myth, Art, and Tarot.* San Francisco: Harper & Row Publishers, 1983. Взгляд на творчество сквозь призму поклонения богиням.

Norwood, Robin. *Women Who Love Too Much.* Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1985. Основная работа о созависимости.

Peck, M. Scott. *The Road Less Traveled.* New York: Simon & Schuster, 1978. Книга для начинающих духовных скептиков.

Shaughnessy, Susan. *Walking on Alligators.* New York: HarperCollins, 1993. Дружелюбное и глубокое руководство для всех, кто работает над осознанием ценности не только результата, но и процесса.

Sher, Barbara, with Annie Gottleib. *Wishcraft: How to Get What You Really Want.* New York: Ballantine Books, 1979. Мощная, мотивирующая книга для творческой жизни, близкая моей работе и моему нынешнему образу мыслей.

Starhawk. *The Fifth Sacred Thing.* New York: Bantam Books, 1994. Завораживающий роман о духовной экологии.

Starhawk. *The Spiritual Dance.* New York: Harper and Row, 1979. Яркая книга о творчестве и божественном в нем.

Tame, David. *The Secret Power of Music.* New York: Destiny Books, 1984. Краткий обзор целительной силы музыки.

Ueland, Brenda. *If You Want to Write.* 1938 St. Paul, Minn.: Schubert, 1983. Про заботу о писателе как художнике. Проницательная, личная и прагматичная.

W. Bill. *Alcoholics Anonymous: The Story of How More Than One Hundred Men Have Recovered from Alcoholism.* Akron, Ohio: Carry the Message, 1985.

Wegscheider-Cruse, Sharon. *Choicemaking: For Co-dependents, Adult Children and Spirituality Seekers.* Pompano Beach, Fla.: Health Communications, 1985. Рекомендуется для избавления от бремени созависимости.

Woititz, Janet. *Home Away from Home: The Art of Self-Sabotage.* Pompano Beach, Fla.: Health Communications, 1987. Важна для понимания механизма отказа от успеха.

Wright, Machaelle Small. *Behaving As If the God in All Life Mattered.* Jeffersonton, Va.: Perelandra Ltd., 1987. Духовная автобиография о работе с «землей» и другими формами энергии.

Специальный раздел

Эти книги могут помочь в решении проблем, нередко препятствующих творческому возрождению.

Alcoholics Anonymous. *The Big Book.* New York: Alcoholics Anonymous World Services. Как организовать жизнь алкоголиков и не только так, чтобы всегда быть в здравом уме и трезвой памяти. Вдохновляющее руководство.

Alcoholics Anonymous. *Came to Believe.* New York: Alcoholics Anonymous World Services, 1973. Полезная и трогательная книга о начальной стадии веры.

The Augustine Fellowship. *Sex and Love Addicts Anonymous.* Boston: The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous Fellowship-Wide Services, 1986. Одна из лучших книг о зависимостях. Обязательно прочтите главы о прекращении и строительстве отношений.

Beattie, Melody. *Codependent No More.* San Francisco: Harper & Row, 1987. Отлично подходит, чтобы вырваться из капкана добродетели.

Cameron, Julia, and Mark Bryan. *Money Drunk, Money Sober.* New York: Ballantine Books, 1992. Практическое руководство по обретению финансовой свободы. В книге вводятся новые термины и новые подходы к управлению финансами. Она выросла из «Пути художника», поскольку деньги чаще всего называют в качестве препятствия к духовному возрождению.

Hallowell, Edward M., M.D., and John J. Ratey, M.D. *Driven to Distraction.* New York: Touchstone Books/Simon & Schuster, 1994, first Touchstone edition, 1995. Бесценная книга о синдроме дефицита внимания.

Louden, Jennifer. *The Women's Comfort Book (A Self-Nurturing Guide for Restoring Balance in Your Life).* San Francisco: HarperSanFrancisco, 1992. Практическое руководство по заботе о себе, полезно для представителей обоих полов.

Orsborn, Carol. *Enough Is Enough: Exploding the Myth of Having It All.* New York: G.P. Putnam's Sons, 1986. Отлично подойдет для отказа от образа героического трудоголика.

Источники

Sounds True, 413 South Arthur Avenue Louisville, CO 80027 1-800-333-9135. Источник духовной музыки и мудрости всех мировых культур.

Transitions Bookplace, 1000 West North Avenue, Chicago, IL 60622 1-312-951-7323. Крупнейший в Америке книжный магазин с ассортиментом вроде этой книги.

Ну и, конечно же, www.barnesandnoble.com и www.amazon.com.

Благодарности

Саре Кардер – за заботу даже в мелочах
Каролине Касперсон – за веру в глазах
Соне Шоке – за проницательный оптимизм
Джоелу Фотинесу – за веру и видение
Келли Гровз – за четкость и энтузиазм
Линде Кан – за ясность восприятия
Биллу Лавалли – за оптимизм и силу
Эмме Лайвли – за упрямую веру
Ларри Лонергану – за юмор и подсказки
Джулианне Маккарти – за сердце художника
Роберту Макдоналду – за вдохновение и артистичность
Брюсу Помэку – за отражение веры
Доминик Кэмерон-Скорсезе – за любовь и понимание
Джереми Тарчеру – за дружбу и советы
Эдмунду Тоулу – за жизнерадостную мудрость
Клэр Ваккаро – за чувство прекрасного.

notes

Сноски

1

Вольный перевод.

2

«Построй, и они придут», – советует таинственный голос герою фильма Фила Робинсона «Поле мечты». И тот посреди кукурузного поля в Айове оборудует бейсбольную площадку, на которой смогут играть духи покойных спортсменов. Иными словами, готовя подходящее место, мы приглашаем творческую силу. *Здесь и далее примеч. ред., если не указано иное.*

3

Банджи-джампинг – аналог русской «тарзанки». Желающих привязывают к длинному резиновому канату, и они прыгают. После максимального растяжения канат сокращается, и прыгуна «рвет» вверх. Обычно рывок настолько силен, что повторяется фаза свободного падения, только в обратную сторону.

4

Перевод Владимира Микушевича.

5

Имя злого карлика из одноименной сказки братьев Гримм. Он пообещал королеве оставить ей первенца, если та угадает имя карлика. Когда королева произнесла имя, подслушанное посланным гонцом, карлик от злости так топнул ногой, что провалился в землю по пояс. Пытаясь выбраться, вообще разорвал себя пополам.

6

Цирковой слоненок из одноименного мультфильма. Он родился с очень большими ушами, что было воспринято как позор, уродство. Зато он научился летать.

7

Персонажи одноименной сказки братьев Гримм.

8

Основной метод диагностики остеопороза.

9

Томас, Дилан (1914–1953, США) – один из самых значительных англоязычных поэтов XX века. Из стихотворения «Папоротниковый холм»: …Когда я был мал и свободен / у времени в милостивых руках, / Когда оно берегло меня – зеленым и смертным, / И пел я, как море поет, в легчайших его кандалах. (Перевод Василия Бетаки.)

10

Роман Джона Стейнбека (1939 г.).

11

Роман Кена Кизи (1962 г.).

12

Гилберт и Джордж (Гилберт Прёш, р. 1943, и Джордж Пассмор, р. 1942) – британские художники-авангардисты, представители постмодернизма, основоположники перформанса и фотоарта. Прославились благодаря «живой скульптуре» – изображали скульптуры самих себя.

13

Спортивная командная игра с мячом, аналог бейсбола.

14

Редактор журнала Playboy.

15

Вольный перевод.

16

Греческий пирог со шпинатом.

17

Триггерные продукты – это ингредиенты или продукты питания, провоцирующие булимический приступ (жор) или другое неконтролируемое поведение по отношению к еде. Также сюда относятся продукты, которые провоцируют набор жира или вызывают биохимическую пищевую зависимость.

18

Награда на церемонии Tony Awards. Статуэтка «Тони» ежегодно вручается самым популярным актерам за достижения в области театрального искусства.

19

Трапписты (по имени аббатства la Trappe, Нормандия) – монахи очень строгого ордена, члены которого давали обет вечного молчания, питались хлебом и рисом.

20

Герой вестерна «Одинокий рейнджер» (2013) режиссера Гора Вербински по мотивам одноименного телесериала 1949 г.

21

Экзорцизм – exorcism, упражнение – exercise.

22

Перевод Татьяны Гнедич.

Cameron, Julia. Popcorn: Hollywood Stories. Published by Really Great Books, 2000.

24

Русская этимология отсылает это слово к французскому courage – отвага, мужество, что, в принципе, не отменяет возможности более раннего использования того же корня cour – или cor.

25

Перевод Самуила Маршака.

26

Вольный перевод.